स्वास्थ्य ही जीवन

(महिलाओं के लिये)

लेखक
डॉ० कृष्णा मुकर्जी
प्रोफेसर—स्त्री रोग एवं प्रसूति विज्ञान
मोती लाल नेहरू मेडिकल कालेज, इलाहाबाद

प्रकाशक
मीनू पब्लिकेशन्स
२०/२४ म्योर रोड, इलाहाबाद २११००२

मुद्रक :
आनन्द मुद्रणालय
185/22 पंचक्रोशी रोड,
मुट्ठीगंज, इलाहाबाद

प्रथम संस्करण : 1991

मूल्य : तीस रुपया

© डा० कृष्णा मुकर्जी

प्रकाशक :
मीनू पब्लिकेशन्स
20/34 म्योर रोड,
इलाहाबाद 211002

भूमिका

मरीजों से बातचीत करने के बाद एवं गाँवों में उपचार हेतु कैम्प के दौरान मैंने यह महसूस किया कि हमारे गाँव एवं शहर के लोगों को स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान बहुत कम है। उन्हें पोषण क्या लेना चाहिये, संतुलित आहार क्या होता है, किन-किन खाद्य पदार्थों में कौन-कौन से पोषण तत्व होते हैं इत्यादि का कोई ज्ञान नहीं है; पीने के पानी को किस तरह रखना चाहिये, अपने घर की गन्दगी, मल मूत्र इत्यादि को कहाँ फेंकना चाहिये, मक्खी मच्छरों से क्या हानि है कौन-कौन सी बीमारियाँ हो सकती हैं, इत्यादि का कोई ज्ञान नहीं है।

गर्भवती स्त्री को भी गर्भावस्था के विषय में प्रसव सम्बन्धी बातों का कोई ज्ञान नहीं है। नवजात शिशु को कैसे पाला जाना चाहिये इन्हें टीका इत्यादि क्या लगाना चाहिये, इसके बारे में भी आम लोगों को पता नहीं है। दुर्भाग्य तो इस बात का है कि पुराने जमाने में हम लोगों को इन सब चीजों का पूरा ज्ञान था यदि कोई सुश्रुत संहिता एवं चरक संहिता के पन्नों को पलट कर देखे तो आश्चर्य चकित हो जायेंगे कि हमारे पूर्वजों को स्वास्थ्य के बारे में कितना ज्ञान था।

इन सब तत्वों को जब मैंने देखा एवं आँका तो मन में आया कि मैं स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तक सरल हिन्दी में लिखूँ और रोज की घरेलू स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों को आम जनता के बीच पहुँचाऊँ।

आशा है यह पुस्तक महिलाओं के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

कृष्णा मुकर्जी

प्रोफेसर कृष्णा मुकर्जी जानीमानी स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ हैं। सन् १६६८ से आप मोतीलाल नेहरू मेडिकल कालेज में कार्यरत हैं। स्वरूपरानी तथा कमला नेहरू अस्पताल में आने वाले हजारों मरीज उनसे लाभान्वित हो चुके हैं। आप न केवल इलाहाबाद में अपितु अपनी सेवाओं के लिये पूरे देश में जानी जाती हैं। १६८४ में आपको 'बन्ध्याकरण' सम्बन्धी आधुनिक अन्तर्राष्ट्रीय परिचर्चा के लिये 'ज्यूरिक' स्वीटजरलैण्ड आमन्त्रित किया गया था। अभी हाल में आप लन्दन के रोयल मार्संडन हास्पिटल एवं सेन्ट बार्थलोमिव अस्पताल से कैन्सर सम्बन्धी आधुनिक प्रशिक्षण प्राप्त कर भारत वापस लौटी हैं। इस पुस्तक के अतिरिक्त आपकी अनेक पुस्तकें शीघ्र प्रकाशित होने वाली हैं जिनसे मरीज लाभान्वित हो सकेंगे।

—प्रकाशक

विषय सूची

अध्याय १—पोषण	७
अध्याय २—स्वस्थ शरीर	१६
अध्याय ३—संतुलित आहार एवं सामाजिक वातावरण	२५
अध्याय ४—गर्भवती स्त्रियों की देखरेख गर्भावस्था के समय	४२
अध्याय ५—नवजात शिशु की देख भाल	५२
अध्याय ६—अतिसार या दस्त	६४
अध्याय ७—परिवार नियोजन	६८
अध्याय ८—ल्यूकोरिया	७२
अध्याय ९—मासिक धर्म एवं उनसे होने वाली परेशानियाँ	७६
अध्याय १०—प्रौलैप्स रूटरस	८०
अध्याय ११—बांझपन एवं पेडू में सूजन	८२
अध्याय १२—योनि कैंसर	८६

अध्याय १

पोषण

(NUTRITION)

हमारे शरीर को ठीक रखने के लिये पोषण की आवश्यकता है। शरीर के पोषण के लिये विभिन्न प्रकार के भोजनों की आवश्यकता है। प्रकृति में ऐसा कोई भोजन नहीं है जिसमें सभी पोषक तत्व हों इसलिए हमें भिन्न-भिन्न प्रकार का भोजन करना चाहिये। अच्छे पोषण से मनुष्य की लम्बाई और भार ठीक रहता है। पेशियाँ मजबूत, चिकनी त्वचा, साफ दृष्टि, मजबूत दाँत, अथाह शक्ति और शान्ति रहती है। अच्छे पोषण से प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, खनिज और लवण बिटामिन मिलते हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन में नाइट्रोजन, कार्बन, हाइड्रोजन, आक्सीजन, फास्फोरस एवं गन्धक रहते हैं। प्रोटीन एमीनो एसिड के समूहों से बनते हैं। जिनमें कुछ शरीर के लिये बहुत आवश्यक होते हैं।

प्रोटीन का कार्य

शरीर के निर्माण के लिये, रक्त बनाने के लिये, बीमारी से शरीर को बचाने के लिये, घाव को भरने के लिये, मुख्य एन्जाइम का उत्पादन और हरमोन्स का निर्माण करता है।

प्रोटीन का स्रोत

पशु प्रोटीन प्रथम श्रेणी के प्रोटीन होते हैं। इनमें सब प्रकार के एमीनो एसिड होते हैं जो शरीर के लिये आवश्यक हैं।

शाक प्रोटीन द्वितीय श्रेणी के प्रोटीन होते हैं। इनमें कुछ एमीनो

एसिड (जो कि पशु प्रोटीन में होते हैं) नहीं होते हैं।

प्रथम श्रेणी के प्रोटीन

मांस, मछली, अण्डा, दूध, दही, मूँगफली।

द्वितीय श्रेणी के प्रोटीन

गेहूँ, काला चना, काबुली चना, दालें, मटर इत्यादि।

गर्भवती माताओं, दूध पिलाने वाली माताओं, वृद्ध व्यक्ति, बढ़ते हुए बच्चों एवं बीमारों को अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता रहती है।

कार्बोहाइड्रेट

सभी प्रकार के शक्कर एवं स्टार्च सम्मिलित हैं। इसमें कार्बन, हाइड्रोजन और आक्सीजन के यौगिक हैं। हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट यकृत और पेशियों में ग्लाइकोजन के रूप में बाद में उपयोग के लिये इकट्ठे किये जाते हैं एवं कुछ तुरन्त शक्ति के निर्माण के लिये इस्तेमाल कर लिये जाते हैं। यदि कार्वोहाइड्रेट अधिक मात्रा में लिया जाय तो शरीर उसे चर्बी में बदल देता है।

कार्बोहाइड्रेट का स्रोत

चावल, गेहूँ, मक्का, ज्वार, शक्कर, गुड़, फल, जड़, सब्जियाँ, शहद।

कार्बोहाइड्रेट का कार्य

गर्मी एवं शक्ति उत्पन्न करना, शरीर के चर्बी का चयपचय में सहायता करना। सेल्यूलोज (जो एक प्रकार का कार्बोहाइड्रेट है) कब्ज को दूर करता है।

बसा या चर्बी

बसा चर्बीले अम्ल और ग्लीसरीन से बनती है।

यह मांस, मछली, जिगर, अण्डा, दूध, दही, पनीर, तेल, वनस्पति, मूँगफली का तेल, नारियल एवं नारियल का तेल इत्यादि में पाया जाता है।

बसा का कार्य

—शक्ति एवं गर्मी प्रदान करती है।

—गर्मी को शरीर से बाहर निकलने से रोकती है।

—भोजन में मिले होने से, पेट को खाली करने में देर करती है इसलिए इससे भूख शान्त रहती है।

—विभिन्न अंगों की रक्षा करती है जैसे आँतों की, गुर्दे एवं नेत्र गोलक की।

खनिज

खनिज शरीर के मजबूत ढाँचे के लिए, शरीर के कार्यों के लिए एवं बीमारियों को रोकने के लिए बहुत आवश्यक है। ये खनिज कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, सोडियम क्लोराइड तथा आयोडिन इत्यादि होते हैं। यह खनिज पानी और मिट्टी में मिलता है। इसलिए यह पौधों से, साग-सब्जियों से भी प्राप्त हो सकता है।

कैल्शियम

—यह अस्थियों और दाँतों के लिए आवश्यक है।

हृदय के स्पन्दन एवं नाड़ियों तथा पेशियों के कार्य के लिए आवश्यक है।

—रक्त जमने की क्रिया में अत्यन्त आवश्यक है।

गर्भवती माताओं को, दूध पिलानेवाली माताओं और बच्चों को कैल्शियम की अतिरिक्त आवश्यकता होती है।

स्रोत

यह दूध, अण्डा, मछली, मांस और पनीर, हरी साग-सब्जी, पान और चुकन्दर में पाया जाता है।

फास्फोरस

यह कैल्शियम के साथ उसके सब प्रकार के कार्य में सहायता देता है।

स्रोत

मांस, अण्डा, दूध, कड़े छिलके के फल, अन्न तथा हरी पत्तियों में पाया जाता है।

लोहा

यह हीमोग्लोबिन के लिए आवश्यक है। हीमोग्लोबिन रक्त का एक मुख्य भाग है।

स्रोत

हरी सब्जियाँ, इमली, आलू, गुड़, मुनक्का, हरा चना, खजूर, गुर्दे, यकृत एवं अण्डा।

सोडियम क्लोराइड

यह गैस्ट्रिक ज्यूस में हाइड्रोक्लोराइड अम्ल के उत्पादन एवं शरीर के तरलों के ठीक संचरण के लिए आवश्यक है।

स्रोत

यह करीब-करीब सभी भोजनों में पाया जाता है और सागर के पानी से बनाया जाता है।

आयोडिन

यह बहुत थोड़ी मात्रा में थॉयरॉयड ग्रन्थियों के कार्य के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से थॉयरॉयड ग्रन्थि का विकास आधा हो जाता है जिसे 'गॉयटर' कहते हैं।

स्रोत

सागर के पानी से बनाये नमक में और मछली में पाया जाता है।

पानी

शरीर में पानी की मात्रा मनुष्य के शरीर के भार का दो-तिहाई होता है।

बिटामिन

यह दो समूहों में बाँटे गये हैं।

(अ) चर्बी में घुलनशील बिटामिन
जैसे 'ए', 'डी', 'ई' तथा 'के'

(ब) पानी में घुलनशील बिटामिन
जैसे 'बी काम्प्लेक्स' तथा 'सी बिटामिन'

(अ) चर्बी में घुलनशील बिटामिन

– बिटामिन 'ए'

यह यकृत, अण्डे के पीले भाग में, मक्खन, घी, दूध, दही, मछली एवं

मछली के यकृत के तेल में पाया जाता है।

—शरीर के लिए रोजाना तीन से चार हजार इकाई तक जरूरत होती है।

—यह विकास, स्वस्थ त्वचा, मजबूत दाँत और नाड़ियों (स्नायु) एवं अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक है। यह शरीर को बीमारियों से बचने की शक्ति देता है।

—कुछ खास फल एवं सब्जियाँ जैसे पपीता, आम, गाजर और कद्दू पाचन के पश्चात् बिटामिन 'ए' देते हैं।

बिटामिन 'डी'

—यह कैल्शियम और फास्फोरस के साथ अस्थियाँ और दाँत बनाने में सहायता करता है।

—यह विकास में एवं शक्ति देने में सहायता करता है।

—यह दूध, अण्डे के पीले भाग, मछली के यकृत एवं धूप से भी मिलता है।

बिटामिन 'इ'

—यह सामान्य प्रजनन में सहायता करता है।

—यह अंकुरित गेहूँ, चना और अन्य अन्नों में और इससे बने तेल में, अण्डे, यकृत और हरी पत्तियों वाले साग में पाया जाता है।

बिटामिन 'के'

—यह रक्त के जमाव के लिए जरूरी है। यह सभी प्रकार की हरी पत्तियों, अण्डे के पीले भाग, यकृत और टमाटर में पाया जाता है। यह छोटी आँत में भी एन्जाइमेटिक क्रिया से बनता है।

(ब) पानी में घुलनशील बिटामिन

—बिटामिन 'सी'

—यह आँवला, चना, संतरा, हरी मिर्च, नींबू, अमरूद, आलू, पत्ता गोभी में मिलता है।

—यह शरीर को बीमारियों से, नजलों से बचाता है।

बिटामिन 'बी' काम्प्लेक्स

इसमें तेरह बिटामिन होते हैं जिसमें बिटामिन बी १ (थायमिन)

बी २ (राइबोफ्लेविन), बी ५ (निकोटिनिक एसिड) शरीर के लिए बहुत आवश्यक है।

बिटामिन बी १ (थायमिन)

यह कार्बोहाइड्रेट के चयापचय में आवश्यक है। यह सभी अन्न गेहूँ, उबले हुए घर पर बने चावल एवं रागी में मिलता है। सभी सब्जियों एवं दालों में भी पाया जाता है।

बिटामिन बी २ राइबोफ्लेबिन

यह कार्बोहाइट्रेट के चयापचय में एवं स्वस्थ आँखों के लिए एवं मुँह के अन्दर के स्वस्थ श्लेष्म के लिए आवश्यक है। यह गुलाबी चने की दाल, खमीर, मूँगफली, दूध, लीवर, गुर्दा में पाया जाता है।

बिटामिन बी ५ (निकोटिनिक एसिड)

यह कार्बोहाइट्रेट के चयापचय, स्वस्थ त्वचा और श्लेष्मक झिल्ली एवं स्वस्थ स्नायु के लिए आवश्यक है।

यह यकृत, खमीर, मूँगफली, मटर, आलू, हरी सब्जी और फल में पाया जाता है।

शरीर में बिटामिन की कमी से कई बीमारियाँ होती हैं।

बिटामिन 'ए' की कमी से निम्नलिखित बातें होती हैं--

१. रतौंधी (अँधेरे में न दिखना)

२. आँखों में सफेद धब्बे जिसे बिटोट स्पॉट कहते हैं।

३. जिरोसिस : इसमें आँख के सफेद भाग में झुर्रियाँ पड़ती हैं एवं आँख की पुतली सफेद होने लगती है और धीरे-धीरे अंधापन हो जाता है।

४. त्वचा सूखे एवं पपड़ीदार हो जाते हैं। सर्दी, जुकाम जल्दी लगता है। दाँत कमजोर हो जाते हैं।

५. बिटामिन 'ए' की कमी से अन्धापन हो जाता है। पाँच साल से कम आयु के बच्चों को इसकी विशेष जरूरत है।

बिटामिन 'डी' की कमी से निम्नलिखित बीमारियाँ होती हैं

—बच्चों में रिकेट हो जाता है एवं बच्चों का बढ़ना रुक जाता है।

—वयस्कों में आस्टोमेलेशिया हो जाता है। हड्डियाँ आस्टोपोरोसिस के कारण कमजोर हो जाती हैं। दाँत कमजोर हो जाते हैं।

—यह बिटामिन धूप से भी मिलता है इसलिए पर्दों में रहनेवाली औरतों को इसकी कमी हो जाती है ।

बिटामिन 'सी' की कमी से निम्नलिखित लक्षण शरीर में पाये जाते हैं—

- मसूढ़ों में सूजन आ जाती है, एवं मसूढ़ों से खून रिसता है ।
- दाँत खराब एवं ढीले हो जाते हैं ।
- जगह-जगह खून के चकत्ते त्वचा में पड़ते हैं ।
- घाव भरने में देरी लगती है ।
- भूख नहीं लगती, खून की कमी हो जाती है ।
- रक्त स्राव होता है किसी भी जगह से ।
- जोड़ों में दर्द और सूजन हो जाती है ।

विटामिन 'सी' की कमी से स्कर्वी नामक बीमारी हो जाती है । जिन बच्चों को बोतल से दूध पिलाया जाता है उन्हें अलग से बिटामिन 'सी' या फलों का रस या हरी सब्जी का रस देना चाहिये ।

थायमिन बी १ की कमी

इससे बेरी-बेरी नामक बीमारी होती है । यह पालिश वाले चावल के उपयोग करने से होता है ।

राइबोफ्लेबिन की कमी

इससे मुँह में छाले, मुख के कोनों पर छाले, सफेद दाग, जीभ पर पीड़ा, सूजन, आँखों में जलन होती है ।

निकोटिनिक एसिड की कमी

इसकी कमी से पिलायगा नामक बीमारी होती है । इसमें जीभ में घाव, त्वचा में गहरे रंग के काले धब्बे, दस्त एवं याददाश्त खोने की मानसिक स्थिति होती है ।

अतः पोषक तत्त्वों को भोजन में नष्ट होने से बचाना चाहिये इसलिए निम्नलिखित बातें आपको जरूर जाननी चाहिये—

१. भोजन पकाने की विधि एवं उद्देश्य

—पोषक तत्त्वों को बचाने के लिए तत्त्वों को अधिक देर उबालना नहीं चाहिये एवं उबला हुआ पानी फेंकना नहीं चाहिये ।

— भाप से पकाने से पोषक तत्त्व कम मात्रा में नष्ट होते हैं।

—भोजन जितना कम तला जाय उतना ही अच्छा है। तली हुई चीज के खाने से अम्ल ज्यादा बनता है और भोजन के पचने में देरी होती है।

२. चावल पकाने की विधि

—चावल को साफ कर लेना चाहिये, कंकड़ इत्यादि निकाल देना चाहिये एवं इसके बाद केवल थोड़े पानी से ही चावल धोना चाहिये जिससे पोषक तत्त्व धुल न जायँ।

—चावल का दो गुना पानी डालकर उसे पकाइये जिससे पकने के बाद पानी न रहे।

—यदि कुछ पानी बचता है तो उस माँड़ को सूप इत्यादि में इस्तेमाल किया जा सकता है।

३. सब्जियाँ और फल

इसमें खनिज, बिटामिन एवं कार्बोहाइड्रेट होते हैं एवं इसके इस्तेमाल करने से कब्ज नहीं होती है।

—फल ताजा लेना चाहिये। फल फ्रिज में भी ताजा रहता है।

—फल को अच्छी तरह से धोकर इस्तेमाल कीजिये।

—सब्जियों को धोकर उपयोग कीजिये, छिलका जितना कम उतारा जाय उतना ही अच्छा है।

—पकाने के लिए सोडा न इस्तेमाल कीजिये क्योंकि इससे पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

—हरी सब्जियों को बिना ढँके पकाना चाहिये। अन्य सब्जियाँ पकाते समय ढँक देना चाहिये।

—पकायी हुई सब्जी के पानी को नहीं फेंकना चाहिये। इस पानी को सूप इत्यादि में इस्तेमाल कर लेना चाहिये।

—अँखुओं वाला चना, बिटामिन 'सी' का एक सस्ता एवं अच्छा स्रोत है। इन्हें कच्चा या थोड़ी देर तक उबाल कर खाइये।

दूध

दूध या दूध की बनी हुई वस्तुएँ संतुलित आहार के लिए आवश्यक हैं। बच्चों, गर्भवती माँ और दूध पिलानेवाली माताओं एवं रोगियों को

अधिक मात्रा में दूध की आवश्यकता रहती है।

—दूध उबालना चाहिये नहीं तो फट जाता है एवं दूध को ठंडा रखना चाहिये। यदि दूध 'पैस्च्यूराइज' हो तो सबसे अच्छा होता है।

दही

यह भी दूध की तरह ही मूल्यवान् भोजन है।

पनीर

दही को मथने के बाद इसे साफ सूती कपड़े में बाँध कर लटका देने से पानी निकल जाता है इसे ही पनीर कहते हैं, इसमें थोड़ा-सा नमक मिला देना चाहिये।

घी

दही को मथकर मक्खन निकाला जाता है एवं दूध की मलाई से भी घी बनाया जा सकता है।

• •

अध्याय २

स्वस्थ शरीर

स्वस्थ शरीर का अर्थ है व्यक्ति का ठीक-ठाक रहना, जिसका मतलब है कि शरीर एवं मन दोनों साथ-साथ एकरूपता से काम करते हैं। इसमें मनुष्य एक सन्तुलित जीवन व्यतीत करता है।

सन्तुलित जीवन व्यतीत करने के लिए निम्नलिखित आवश्यक है—

—प्रसन्नचित्त रहना

—आत्मविश्वास

—आत्म-नियन्त्रण

—क्षमता से और उत्साह के साथ कार्य करने की योग्यता

—बीमारी का अभाव

—स्वस्थ मानसिक दृष्टिकोण

—यथार्थ का सामना करने का साहस

—रात में आराम की नींद सोना

स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य को निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना होगा—

१. भोजन
२. सफाई
३. आराम, मनोरंजन और नींद
४. व्यायाम
५. पहनावा
६. आदतें और मानसिक स्वास्थ्य

१. भोजन

स्वस्थ रहने के लिए खाने-पीने के सम्बन्ध में नियमित आदतें होनी

चाहिये:—

—भोजन जो पूर्ण रूप से संतुलित हो अच्छी प्रकार से चबाकर, धीरे-धीरे खाना चाहिये ।

—भोजन न ही जल्दी निगलिये और न ही जल्दी-जल्दी ठूँस ले ।

—भोजन अच्छे वातावरण में करना चाहिये ।

—भोजन का समय निश्चित कर लें और उसी समय पर रोज कीजिये । बार-बार नहीं खाना चाहिये एवं भोजन करते समय खुश रहना चाहिये ।

– दिन भर में काफी मात्रा में पानी पीना चाहिये जिससे जितना पानी मल-मूत्र एवं त्वचा से व्यय हो, उसकी पूर्ति हो जाय ।

- वृद्ध व्यक्तियों को कम भोजन की आवश्यकता होती है, बीमार व्यक्ति को आहार कम मात्रा में एवं जल्दी-जल्दी देना चाहिये ।

- शरीर से मल-मूत्र के रूप में फालतू पदार्थों का निकलना, स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है ।

—कब्ज से सिर में दर्द, सुस्ती और अपच होता है। रोज सवेरे सण्डास जाने की आदत डालनी चाहिये । हरी सब्जी, फल, दूध एवं दालें पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिये ।

- पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से एवं पर्याप्त व्यायाम करने से कब्ज नहीं रहता है।

२. **सफाई**

– हर रोज एक बार अच्छी तरह से पानी एवं साबुन से नहाना चाहिये । इससे पसीने की ग्रन्थियाँ खुली रहती हैं ।

— अगर गुनगुने पानी का इस्तेमाल किया जाय तो और ही अच्छा होता है ।

—खाने के बाद तुरन्त नहाना नहीं चाहिये या प्रातः उठने के बाद, दोपहर को आराम करने के बाद या रात को नहाना चाहिये ।

—बगल, जाँघ, वक्ष के नीचे, त्वचा में जहाँ कहीं भी परतें हों साफ रखना चाहिये ।

—भोजन परोसने से पहले, खाने से पहले, शौच के बाद, अच्छी प्रकार

से हाथ धोना चाहिये।

—स्त्रियों को मासिक धर्म के समय सफाई का पूरा ध्यान देना चाहिये।

पाँव

—पाँव की त्वचा साफ रखिये।

- उँगलियों के बीच की त्वचा सूखी रहनी चाहिये। जहाँ तक हो सके नंगे पाँव न चलिये।

—नाखून को बराबर काटकर साफ रखना चाहिये।

बाल

सिर के बालों को सप्ताह में एक बार धोकर साफ रखना चाहिये एवं प्रतिदिन कंघी से कई बार साफ रखना चाहिये।

—दूसरे व्यक्ति का कंघा एवं पिन नहीं इस्तेमाल करना चाहिये।

—यदि जुएँ हों तो उन्हें साफ करना चाहिये एवं जुएँ मारने की दवा से जुएँ एवं लीखों को मार देना चाहिये।

मुँह और दाँत

—मुँह और दाँत की देखभाल ठीक से करनी चाहिये।

—दाँत को नियमित रूप से ब्रश, दातून या मंजन द्वारा प्रत्येक बार भोजन के बाद साफ करना चाहिये।

—मसूढ़ों को भी अच्छी तरह से रगड़ना चाहिये।

—प्रत्येक बार भोजन के बाद मुँह को साफ पानी से कुल्ला करके धोना चाहिये।

—यह ध्यान रखिये कि दाँतों और मसूढ़ों के बीच भोजन के सभी कण बाहर निकल जायँ क्योंकि इनके विघटन से दाँत का इनमेल नष्ट हो जाता है।

—अक्सर दाँत के साफ न करने से दाँतों का क्षय हो जाता है एवं दाँतों में छेद हो जाते हैं और उनमें कीटाणु पनपते हैं।

—गन्दे एवं कमजोर दाँत से भोजन ठीक से चबाया नहीं जा सकता है एवं कीड़े लगे हुए दाँत सेप्टिक फोकस का काम करते हैं।

—यदि दाँत में या मसूढ़ों में दर्द है तो दाँत के डॉक्टर से उचित सलाह लेनी चाहिये।

३. आराम, मनोरंजन एवं नींद

आराम

आराम से शरीर की थकान दूर होती है। आराम करते समय शरीर तथा मन पूरी तरह से शांत होना चाहिये।

— मनुष्य के सिर के नीचे की तकिया ज्यादा ऊँची नहीं होनी चाहिये एवं बिस्तर पर पीठ के बल लेटना चाहिये।
गर्म जलवायु में दोपहर को आराम करना चाहिये।
- डनलप के गद्दे की जगह रूई का गद्दा शरीर के लिए ज्यादा ठीक है।

नींद

प्रत्येक व्यक्ति को पर्याप्त नींद की आवश्यकता होती है। नींद में स्नायु तन्त्र की गतिविधियाँ कम हो जाती हैं एवं व्यक्ति करीब-करीब अचेतावस्था में रहता है। पेशियाँ शिथिल रहती हैं। नींद में विघटन नहीं होना चाहिये।

— सर्दियों में कई व्यक्तियों को एक कमरे में एवं सभी खिड़कियाँ, दरवाजे बन्द करके सिर ढँक करके सोना हानिकारक है। ऐसे कमरे में कार्बन डाइआक्साइड अधिक एवं आक्सीजन कम होता है, जिससे स्वास्थ्य खराब होने की ज्यादा आशंका रहती है।

-- प्रत्येक व्यक्ति को कितना सोना चाहिये यह उसकी आयु, काम तथा स्वास्थ्य पर निर्भर रहता है।

— छोटे बच्चे लगभग दिन भर सोते हैं। एक छोटे बच्चे को लगभग सोलह घण्टे, शिशु को बारह घण्टे तथा बड़े व्यक्तियों को सात से आठ घण्टे सोना चाहिये।

– जो मानसिक काम करते हैं उन्हें शारीरिक काम करने वालों की अपेक्षा अधिक नींद की आवश्यकता है। बीमार व्यक्तियों को जल्दी सोना चाहिये, साथ ही, ऐसे लोगों को दोपहर में भी थोड़ा-सा सोना चाहिये।

मनोरंजन

मनोरंजन हमारे कार्य की क्षमता और दक्षता बढ़ाता है। जब काम समाप्त हो जाय तो दिन के शेष समय सुस्ती से नहीं बिताना चाहिये।

किसी तरह की आदत जैसे गाना या इन्स्ट्रूमेण्ट म्युजिक या खेल

जैसे बैडमिण्टन, टेनिस, वालीबाल, शतरंज, कैरम, चित्रकारी, बागवानी, तैराकी इत्यादि अच्छे मनोरंजन हैं एवं इससे मन और शरीर स्वस्थ रहता है।

४. व्यायाम एवं संस्थिति

जिस ढंग से एक व्यक्ति चलता है अथवा काम करते समय जिस स्थिति में वह रहता है उसे संस्थिति कहते हैं। अच्छे संस्थिति का अर्थ है-- बैठते अथवा खड़े होते समय अगर सीधी, सिर ऊँचा, ठुड्डी अन्दर, कन्धे पीछे तथा नीचे तथा पेट की पेशियाँ कसी हुई।

—यदि हम अच्छी संस्थिति में उठते, बैठते और काम करते हैं तो हम ठीक-ठाक स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं।

व्यायाम

-- व्यायाम से फेफड़ों की कार्य शक्ति बढ़ जाती है, रक्त में आक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है।

--हृदय-स्पन्दन की गति और शक्ति में वृद्धि होती है।

---पेशियों के पोषण में सुधार होता है तथा वे मजबूत बनती हैं।

- आँतों की पेरिस्टेलसिस की गति बढ़ जाती है जिससे कब्ज नहीं होता है।

त्वचा में रक्त संचार बढ़ जाता है और अधिक पसीना निकलने से शरीर से गर्मी बाहर निकल जाती है। इस प्रकार शरीर का ताप-मान व्यवस्थित रहता है।

—गुर्दे की क्रिया बढ़ जाती है जिससे फालतू पदार्थ पेशाब के रास्ते से निकल जाता है।

व्यायाम करने के नियम

—नित्यप्रति निश्चित समय पर खुली हवा में व्यायाम करना चाहिये। कई प्रकार के खेल जैसे बास्केट बॉल, वॉलीबॉल, बैडमिण्टन, टेनिस, तैरना, साइकिल चलाना, पैदल चलना।

—व्यायाम में सम्पूर्ण शरीर को भाग लेना चाहिये।

—व्यायाम के बाद शरीर को ठीक से ढँकना चाहिये ताकि ठण्ड न लग जाय।

—भोजन के बाद कभी व्यायाम नहीं करना चाहिये।

—व्यायाम के बाद स्नान करना चाहिये और सूखे कपड़े ही पहनना चाहिये।

—ठीक से सन्तुलित भोजन करना चाहिये।

व्यायाम से लाभ

—शरीर स्वस्थ रहता है।

—यदि शरीर के किसी भाग में चोट लग जाय तो व्यायाम से उस क्षेत्र की पेशियों की शक्ति लौट आती है।

—अनेक विकृतियाँ व्यायाम से ठीक की जा सकती हैं।

—मानसिक तनाव को कम करता है।

५. कपड़े यानी पहनावा

—कपड़े शरीर की अधिक गर्मी और सर्दी से रक्षा करते हैं। बाहरी चोट से भी रक्षा करते हैं।

—पहनावे से सौम्यता एवं व्यक्तित्व में निखार आता है।

—वस्त्र ऐसे पदार्थों से बनाने चाहिये जो त्वचा के निकट रहने पर भी क्षतिकारक नहीं हों एवं त्वचा के कार्यों में बाधा नहीं पहुँचायें।

—कपड़े अधिक कसे हुए नहीं होने चाहिये क्योंकि इससे श्वसन, रक्त का संचार, पाचन, पेशियों की क्रियाएँ आदि में बाधा पहुँचती है।

—गर्म जलवायु में हल्के रंग का सूती कपड़ा, हल्का एवं ढीला सिला हुआ होना चाहिये जिससे वायु शरीर तक आसानी से पहुँच सके।

—कपड़े जल्दी बदलने चाहिये, विशेष रूप से जाँघिया एवं गंजी। क्योंकि यह पसीने से नम हो जाते हैं एवं इनमें कीटाणु पनपने लगते हैं। उतारे हुए कपड़े, साबुन और पानी से धोकर अच्छी तरह मल कर धूप में सुखाने के लिए डाल देना चाहिये।

६. स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतें

—स्वस्थ रहने के लिए बचपन से ही अच्छी आदतें डालनी पड़ती हैं। जैसे सबेरे जल्द बिस्तर से सोकर उठना एवं सबेरे ही शौच की आदत डालें और नित्य प्रातः मंजन करके नहाने की आदत डालें।

—ठीक समय पर खाना, व्यायाम, मनोरंजन, संस्थिति ठीक से रहे इस पर ध्यान देना चाहिये।

स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य की आवश्यकताएँ

स्वस्थ रहने के लिए निम्नलिखित बातों की आवश्यकता है—

१. अच्छा भोजन एवं दूध ।
२. रहने की उचित सुविधाएँ ।
३. पर्याप्त मात्रा में पानी का मिलना ।
४. शौचालय की ठीक व्यवस्था ।
५. कचरा फेंकने का उचित स्थान ।

स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ वातावरण की आवश्यकता है ।

—स्वस्थ वातावरण वाले खुले स्थानों में जहाँ काफी पेड़-पौधे हों एवं कचरे इत्यादि न सड़ रहे हों, पशुओं की लीद, गोबर, मल-मूत्र इत्यादि न जमा हो, कारखानों का धुआँ एवं मोटर गाड़ी वगैरह के धुएँ से भी वातावरण अस्वस्थ हो जाता है ।

खुले स्थानों की हवा निम्नलिखित कारणों से ताजी रहती है :

१. पेड़-पौधे, कार्बन डाइआक्साइड वायुमण्डल से लेकर उसका स्टार्च बनाते हैं और वायुमण्डल में आक्सीजन छोड़ते हैं ।
२. हवाओं की विभिन्न लहरों की परस्पर क्रियाओं से गैस मिल जाती है ।
३. धूप से कीटाणु मर जाते हैं ।
४. वर्षा से अशुद्धियाँ धुल जाती हैं ।

वायु से अशुद्धियाँ निम्नलिखित कारणों से होती हैं :

१. कार्बनिक पदार्थों के विघटन -- जैसे —
मरे हुए पशु, पत्तियाँ तथा पत्तियों और कचरे से बनने वाली गैसें ।
२. मनुष्य और पशुओं की साँस से कार्बन डाइआक्साइड तथा पानी की वाष्प के अतिरिक्त खाँसने और छींकने से भी वायु में कीटाणु फैल जाते हैं ।
३. फैक्ट्रियों के फालतू पदार्थों, धूल, धुएँ और गैसों से ।
४. शरीर द्वारा निर्मित और निकाली गयी गैसें तथा अन्य पदार्थ जैसे, पसीना, मल, मूत्र, थूक आदि से ।

५. रेडियो—विकिरण कण से।

६. ईंधन—जैसे लकड़ी, घासलेट, कोयला, पेट्रोल, कचरे आदि के जलने पर उठने वाले धुएँ से।

जहाँ मनुष्य रहे वहाँ हवा के उचित संचालन का प्रबन्ध होना चाहिये

—घर एवं कमरे हवादार होने चाहिये।
—हवा का तापक्रम आरामदायक हो।
—धुएँ तथा अन्य अशुद्धियों से मुक्त रहे।
—हवा आती-जाती रहे।
—वायुमण्डल में ६० प्रतिशत आर्द्रता रहे।

हवा के अनुचित संचालन का वातावरण पर प्रभाव

१. हवा में गति नहीं रहती तो वह भारी और बासी हो जाती है।
२. आक्सीजन कम हो जाती है और कार्बन डाइआक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है।
३. कमरों का तापक्रम बढ़ जाता है।
४. दुर्गन्ध और कभी-कभी धुआँ भी उठने लगता है।
५. कीटाणु बढ़ जाते हैं।
६. आर्द्रता बढ़ जाती है।

उपर्युक्त वातावरण में रहने वाले व्यक्तियों पर निम्नलिखित प्रभाव पड़ते हैं—

१. नींद का न आना।
२. भूख कम लगना।
३. सिर दर्द।
४. गर्मी लगना, पसीना आना, बेहोशी भी आ सकती है।
५. यदि धुआँ हो तो आँख और कान में उत्तेजना और कष्ट होना।
६. ऊँघना, थकावट होना, उत्तेजना होना तथा कार्य क्षमता का कम होना।
७. सर्दी, जुकाम जैसी छूत का फैलना तथा शरीर में इन बीमारियों की विरोधी शक्ति में कमी।

घरों में ताजी हवा और उसके उचित संचालन के उपाय

१. कमरों में सफाई रहनी चाहिये।

२. कमरों में अच्छे आकार की खिड़कियाँ होनी चाहिये, दरवाजे आमने-सामने एवं इसी प्रकार खिड़कियाँ आमने-सामने हों तो हवा आती-जाती रहेगी। इससे क्रास वेण्टीलेशन होता है।

३. रसोई घर में चिमनियाँ होनी चाहिये धुआँ निकालने के लिए।

४. **घर** : एक से दूसरा घर सटकर लगा हुआ नहीं होना चाहिये। नगर महापालिका का प्लान जो घरों के बनने के लिए नियम लागू हैं उसे मानकर घर बनवाना चाहिये। नियमानुसार खुला स्थान जो एक घर के प्लाट के लिए अनुबद्ध है उसी नियम के अनुसार बनवाना चाहिये।

—सेप्टीटैंक या सोकपिट नियमानुसार बनवाना चाहिये।

—नयी कालोनी बसाते समय कालोनी का नक्शा ऐसा हो जिससे साफ वातावरण रहे। सीवर सिस्टम, पार्क, खेलने का मैदान, रास्ते के दोनों तरफ उचित छायादार पेड़ लगाने का बंदोबस्त होना चाहिये।

—कालोनी में सुलभ शौचालय एवं उसे साफ रखने की व्यवस्था होनी चाहिये।

—झोपड़ पट्टी वालों को उचित स्थान पर सब सुविधा के साथ सस्ते दामों के मकानों की व्यवस्था करवाना चाहिये।

—हर शहर या गाँव में, शहर या गाँव से दूर कूड़े जमा करने की व्यवस्था एवं इस कूड़े से उचित खाद बनवाने की व्यवस्था होनी चाहिये।

—स्वस्थ वातावरण के लिए नागरिकों की भी जिम्मेदारी है। हर नागरिक को चाहिये कि वह देखे कि कूड़े, कचरे एवं सड़क वगैरह की सफाई ठीक से हो रही है या नहीं एवं समय-समय पर सम्बन्धित अधिकारियों से बातचीत भी करनी चाहिये।

• •

अध्याय ३

सन्तुलित आहार एवं सामाजिक वातावरण

जिस आहार में सभी प्रकार के पोषक तत्त्व उचित अनुपात में सम्मिलित रहते हैं वह सन्तुलित आहार होता है। पोषक तत्त्वों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज लवण तथा बिटामिन सम्मिलित रहते हैं।

असन्तुलित आहार के कारण निम्नलिखित हैं—

१. गरीबी

२. भोजन की कमी

३. सन्तुलित आहार के बारे में ज्ञान और उसके महत्त्व का अभाव। यहाँ तक कि एक अत्यन्त गरीब परिवार भी सन्तुलित आहार ले सकता है क्योंकि कुछ सस्ते भोज्य पदार्थ बहुत पोषक होते हैं और घर में ही बनाये जा सकते हैं।

सन्तुलित आहार के लिए हमें निम्नलिखित में से प्रत्येक वस्तु नित्य-प्रति खानी चाहिये—

१. **सब्जियाँ**

   हरी और पीली पत्तों वाली

२. दूध अथवा दही

३. मांस, मछली, अण्डे, विभिन्न प्रकार की दालें, चना और गिरियाँ

४. फल—नींबू वर्गीय तथा अन्य फल

५. **अन्न**—एक से अधिक प्रकार का

६. आलू या अन्य स्टार्च युक्त सब्जियाँ

७. वसा और तेल

भोजन से होने वाले रोग और उसके कारण

रोग

हैजा, डिसेण्ट्री, टायफायड बुखार और कई प्रकार के कीड़े (जैसे राउण्ड वर्म/टेप वर्म)

कारण

१. बिना धोयी और पकायी हुई सब्जियों तथा गन्दे फलों को खाना।

२. भोजन अनढँका छोड़ दिया जाय तथा उस पर धूल और मक्खियाँ आती हों।

३. खाने के बर्तनों में गन्दगी का लगा रहना।

४. वह स्थान, जहाँ भोजन पकता हो, रखा जाता हो, बेचा जाता हो और खाया जाता हो, गन्दा हो।

५. जिन व्यक्तियों को छूत हो। जैसे टायफायड 'वाहक'। यदि वे भोजन बनायें, परोसें या बेचें।

६. मांस या मछली को पूरी तरह से न पकाया जाये।

भोजन से होने वाली बीमारियों तथा विषाक्तता की रोकथाम

१. धूल, गन्दगी, मक्खियों, कीड़े-मकोड़े और चींटियों से बचाने के लिए भोजन को ढँककर रखना चाहिये।

२. भोजन पकाने वालों के हाथ, कपड़े, बर्तन आदि की सफाई ठीक से होनी चाहिये।

३. उन स्थानों का निरीक्षण और उन पर नियन्त्रण हो जहाँ भोजन बनाया और बेचा जाता है।

४. भोजन वाहकों, भोजन भण्डारों, रसोई तथा भोजन करने के कमरों की उचित सफाई होनी चाहिये।

असुरक्षित भोजन

भोजन को लापरवाही से बनाने और रख देने में तथा उसे अनढँका छोड़ देने से निम्नलिखित भय रहते हैं—

१. भोजन से होने वाले रोग।

२. विषाक्त भोजन और उनसे होने वाले रोग।

भोजन में मिलावट की रोकथाम

इसके लिए बने हुए कानूनों का कठोरता से पालन होना चाहिये—

दूध

—उन सभी गायों और भैंसों का, जो दूध दे रही हैं, नियमित रूप से तपेदिक तथा बीमारियों के लिए निरीक्षण होना चाहिये।

—दूध में पानी नहीं मिलाना चाहिये एवं इसकी उचित रोकथाम होनी चाहिये। अक्सर दूध में गन्दा पानी मिला दिया जाता है।

—जनता को सतर्क होकर दूध खरीदना चाहिये एवं अपने ही सामने दूध दुहवाना चाहिये।

—मांस, मछली इत्यादि ठीक से देखकर लेना चाहिये। मांस इत्यादि के लिए पशुओं की भी ठीक से जाँच होनी चाहिये।

—यदि पशु बीमार है तो इन्सपेक्टर को इस पशु का मांस बाजार में नहीं आने देना चाहिये। इसी प्रकार मुर्गियों की भी जाँच होनी चाहिये।

—खाद्य इन्सपेक्टर को हलवाई की दुकानों की ठीक से जाँच करनी चाहिये एवं वहाँ का वातावरण इत्यादि नियम के अनुसार है या नहीं, समय-समय पर जाँचना चाहिये।

—इसी प्रकार ढाबे एवं जलपान-गृहों का आकस्मिक निरीक्षण होना चाहिये। वहाँ पर खाने-पीने का सामान सफाई से रखा जाता है कि नहीं, बर्तन साफ धोये जाते हैं कि नहीं। पीने का पानी साफ है या नहीं। खाद्य पदार्थ साफ एवं ताजे दिये जाते हैं कि नहीं। वहाँ के रसोइया एवं नौकरों की समय-समय पर स्वास्थ्य की परीक्षा होनी चाहिये। अगर कोई बीमार पाया जाय तो उसकी बीमारी के इलाज की व्यवस्था भी होनी चाहिये ताकि वह बाद में काम इत्यादि कर सके।

—भोजन में कई प्रकार से मिलावट किया जाता है। अक्सर दूध में लोग पावडर मिला देते हैं।

—मसालों में भी कई प्रकार के रंग मिला देते हैं। कई रासायनिक

पदार्थ वस्तुओं को सुरक्षित रखने के लिए मिलाये जाते हैं। इनकी ठीक तरह से जाँच होनी चाहिये और उन्हीं रंगों या रासायनिक पदार्थों का प्रयोग होना चाहिये जिनको कानून के द्वारा मान्यता प्राप्त हो।

मक्खियों, मच्छरों एवं अन्य कीटाणुओं से फैलनेवाली बीमारियाँ एवं रोकने के उपाय

मक्खियों से फैलने वाली बीमारियाँ निम्नलिखित हैं--

१. हैजा
२. टायफायड
३. डिसेण्ट्री
४. डायरिया
५. पोलियो माईलाइटिस
६. ट्रेकोमा
७. कांजक्टीवाईटिस

मक्खियों द्वारा फैलनेवाली बीमारियों से बचने के उपाय

- सभी प्रकार के भोजन मक्खियों से बचाने के लिए ढँकिये।
—ऐसा स्थान मत रहने दीजिये जहाँ मक्खियाँ उत्पन्न हों।
—कचरा हटाइये।
—जहाँ-तहाँ थूकने की आदत मिटाइये।
—सब्जियों के कचरे को उचित स्थान पर फेंकिये।
—कचरे की पेटी ढँकिये। उन्हें नियमित रूप से खाली और साफ कीजिये।
—पशुओं की लीद हटाइये।
—सण्डास के उपयोग तथा उसकी सफाई पर बल दीजिये।
—मक्खियों से उत्पन्न खतरे तथा उनसे बचाव की विधियाँ सभी व्यक्तियों को बताइये।
—हैजे के, टी० ए० बी० टीके सभी शिक्षक और शिक्षार्थियों को नियमित रूप से लगाये जाने चाहिये।

—पाँच प्रतिशत डी० डी० टी० के स्प्रे से भोजन कक्ष तथा बीमारों के कमरों को मक्खी रहित किया जा सकता है।

—जहाँ तक हो कमरों के खिड़कियों एवं दरवाजों में जाली लगी होनी चाहिये।

मच्छरों से फैलनेवाली बीमारियाँ

१. डेंगू
२. मलेरिया
३. फाइलेरिया
४. पीला बुखार

मच्छरों से फैलनेवाली बीमारियों को रोकने के उपाय

१. मच्छर के उत्पन्न होने वाले सभी स्थानों को नष्ट कर दीजिये। जैसे ठहरा हुआ पानी।

२. रहने के मकानों में ५ प्रतिशत डी० डी० टी० के घोल का छिड़काव कीजिये।

३. नियमित रूप से क्षेत्रों में डी० डी० टी० छिड़कनाचाहिये, जब तक मलेरिया की महामारी रुक न जाय। आवश्यक हो तो वर्षों तक ऐसा किया जाना चाहिये।

४. महामारी के क्षेत्रों में प्रोफाइलेक्टिक दवाइयाँ लीजिये।

५. त्वचा पर मच्छर भगाने वाले क्रीम का उपयोग करें या कमरे में फ्लिट करें।

६. मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिये।

७. रहने के मकानों में जाली खिड़कियों एवं दरवाजे में लगायें।

८. गम्भीर रूप से रोगग्रस्त तथा क्रानिक रोगियों का उपचार कीजिये और उनका एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना जहाँ तक सम्भव हो सीमित कर दीजिये।

धूल और गन्दगी से फैलनेवाली बीमारियों को रोकने के उपाय

१. मकानों और दुकानों के कचरे का उचित प्रबन्ध ठीक से करना चाहिये।

—कचरे को सड़क पर या गली में नहीं फेंकना चाहिये। कचरे आदि को जला देना चाहिये या गाड़ देना चाहिये।

२. तपेदिक के रोगियों को अलग रखना चाहिये। सूखे हुए थूक की धूल में तेज कीटाणु होते हैं।

३. जिस भूमि पर सब्जियाँ एवं फल उगाये जाते हैं वहाँ कभी भी मल-मूत्र का त्याग नहीं करना चाहिये। ऐसा होने से उन सब्जियों से रोग उत्पन्न होने का डर रहेगा।

४. थूक को उचित स्थान पर फेंकना चाहिये तथा छींकते और खाँसते समय मुँह को ढँकना चाहिये।

५. सण्डास का आवश्यक रूप से प्रयोग करना चाहिये तथा उसकी उचित सफाई होनी चाहिये।

६. हाथ धोते रहा करिये और नाखून साफ रखिये, विशेष रूप से खाना खाने और पकाने से पूर्व।

७. घरों और बाजारों में भोजन सामग्री की सुरक्षा :—

—भोजन बनाते समय, खाने के पूर्व तक उसे ढँक कर रखिये।

—यदि आवश्यक हो तो दूध और पानी उबालकर ही इस्तेमाल करिये।

—फल और सब्जियाँ खाने के पूर्व धोइये।

—केवल उन्हीं स्थानों से डबल रोटी, केक तथा मिठाइयाँ खरीदिये जहाँ वे शो-केस में रखी हों तथा सफाई से बनायी जाती हों।

—कीड़े यानी वर्म्स कई स्रोतों—पानी, भोजन, नंगे पाँव, अस्वस्थ आदतें (जैसे हाथ न धोना) आदि के द्वारा मनुष्य के शरीर में पहुँचते हैं। इन्हीं के द्वारा एनीमिया, खराब पोषण के लक्षण, अँतड़ियों में अलसर तथा पेट के रोग आदि कई रोग होते हैं।

१. **पिनवर्म**

बच्चों में रात को टट्टी के रास्ते खुजलाने से नाखूनों द्वारा बाद में भोजन के द्वारा आँतों में प्रवेश करते हैं।

२. **राउण्डवर्म**

इसके अंडे, पानी अथवा भोजन के द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं।

३. **टेपवर्म**

अधपके भोजन, इसके छूत लगे मांस अथवा मछली तथा कुत्ते के मल, मूत्र की गन्दगी लगे भोजन व पानी के द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं।

४. **हुकवर्म**

छूत लगी जमीन पर नंगे पाँव चलने से शरीर में पहुँचते हैं।

५. **गिनीवर्म**

शरीर में तालाब या गड्ढों में एकत्र हुए पानी द्वारा प्रवेश करते हैं।

६. **पेचिश के अमीबा**

छूत लगे भोजन, पानी और हाथों के द्वारा आहार नली में पहुँच जाते हैं।

शरीर में इन उपर्युक्त कीड़ों के प्रवेश की रोकथाम

१. साफ (उबला हुआ) पानी तथा भोजन ग्रहण कीजिये।
२. बावड़ियों और तालाबों में व्यक्तियों के प्रवेश को रोककर मिनीवर्म से बचाइये।
३. मांस और मछली को अवश्य ही अच्छी तरह पकाना चाहिये।
४. छूत के रोग लगने पर तुरन्त उपचार करवाना चाहिये।
५. सण्डास का उचित उपयोग कीजिये तथा मल-मूत्र को गड्ढा खोद कर दबा दीजिये।
६. शौच के पश्चात् अपने हाथ और नाखून अच्छी तरह साफ कीजिये।
७. नंगे पाँव घास पर या खेत पर नहीं चलना चाहिए। हुकवर्म के लार्वे नंगे पैर के जरिये बदन में घुसकर इन्सान को इनफेस्ट करते हैं। यह हुकवर्म पेट में बड़े होकर आँतों से रक्त चूसते हैं और इन्सान को खून की कमी हो जाती है। यही वजह है कि गाँव में खेतों में काम करने वाले किसान एवं उनकी औरतों को खून की कमी हो जाती है।

स्वास्थ्य पर प्रभाव समाज एवं वातावरण से

धूल और गन्दगी से स्वास्थ्य पर प्रभाव

— इनसे वायु में रहनेवाली बीमारियों को प्रोत्साहन मिलता है तथा अनढँका भोजन दूषित हो जाता है।

— सूखे हुए थूक तथा अन्य गन्दगियों से उठने वाली धूल के द्वारा कई कीटाणु फैलते हैं।

— धूल में पाये जानेवाले सामान्य कीटाणु व्यक्तियों की गन्दी आदतों जैसे नाक सिनकना, थूकना तथा जहाँ-तहाँ गन्दगी करने से और अधिक बढ़ जाते हैं। फेफड़ों द्वारा हवा में रहनेवाली बीमारियों द्वारा छूत लगने की सम्भावना रहती है।

धूल और गन्दगी से निम्नलिखित बीमारियाँ फैलती हैं -

तपेदिक, काली खाँसी, डिप्थीरिया, सर्दी, निमोनिया, चेचक, छोटी माता, मीजिल्स, जर्मन मीजिल्स, इन्फ्लुएंजा, मम्पस, टिटनेस, मैनिनजाइटिस एवं पोलियोमाइलाइटिस।

इन बीमारियों को फैलने से रोकने के उपाय

१. सण्डास का आवश्यक रूप से प्रयोग तथा उसकी सफाई।

२. घरों, दुकानों एवं बाजारों के कचरे का उचित प्रबन्ध।

३. हर इन्सान को चाहिये कि वह इधर-उधर न थूके। छींकते और खाँसते समय मुँह को ढँक ले।

४. तपेदिक, काली खाँसी, डिप्थीरिया आदि के रोगियों को अलग रखें। उनके थूक को बन्द डिब्बे में इकट्ठा करने के बाद उसे जला दें।

५. भोजन को ढँक कर रखें। केवल उन्हीं स्थानों से डबल रोटी, केक और मिठाइयाँ खरीदें, जहाँ वे ढँके हुए शो-केस में हों।

६. फलों और सब्जियों को खाने से पहले धोइये।

७. दूध और पानी उबालकर ही इस्तेमाल करें।

८. हाथ धोते रहना चाहिये, नाखून साफ रखिये।

९. जिस भूमि पर सब्जियाँ बोयी जाती हैं वहाँ कभी मल-मूत्र का त्याग नहीं करना चाहिये।

मक्खियाँ

मक्खियाँ असुरक्षित भोजन को दूषित करके भोजन में रहने वाली बीमारियों को फैलाती हैं। ये छूत की दूसरी बीमारियाँ भी फैलाती हैं। व्यक्तियों को चाहिये कि वे अपने चारों ओर गन्दगी को न छोड़ें जिससे मक्खियाँ आदि उत्पन्न न हों तथा वे बीमारियों के कीटाणु भोजन तक न ले जा पायें। मक्खियाँ अपने अण्डे, खाद, मल-मूत्र, सड़ी हुई साग-सब्जी और कचरे पर देती है। मक्खी अपने रोएँदार शरीर तथा पाँव पर अण्डे ले जाती हैं और भोजन पर बैठकर उनमें ये अण्डे छोड़ देती हैं। इस तरह से वह भोजन कीटाणुग्रस्त हो जाता है।

मक्खियाँ भोजन पर उल्टी करती हैं। इस तरह से मक्खियों की अँतड़ियों में रहनेवाले कीटाणु भोजन को रोगग्रस्त कर देते हैं। इसे यदि कोई खाये तो उसे भी वही रोग होने का डर होता है।

चूहे एवं चुहियों से होनेवाले खतरे एवं नुकसान

— चूहे प्लेग की बीमारी फैलाते हैं। कचरे के ढेरों, गन्दे मकानों और खपरैलों में उत्पन्न होते हैं।

— ये अन्न-भण्डारों और उन स्थानों में जहाँ भोजन-सामग्री लापरवाही से रखी जाती है पनपते एवं छूत लगते हैं।

इनसे बचने के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिये –

— भोजन को ढँककर रखिये।

— घर के सब सुराखों को बन्द कर दीजिये।

— ऐसे अन्न-भण्डार बनवाइये जिनमें चूहे न जा सकें।

— समय-समय पर चूहों को मारने की व्यवस्था करिये।

— प्लेग और महामारी के समय स्वास्थ्य अधिकारी चूहों के उन्मूलन और बीमारियों की रोकथाम की व्यवस्था करें। उन्हें तुरन्त सूचना दीजिये।

पानी द्वारा फैलनेवाली बीमारियाँ एवं उनकी रोकथाम

पानी द्वारा फैलनेवाली बीमारियाँ इस प्रकार हैं—

१. टायफायड बुखार अर्थात् मियादी बुखार

२. हैजा
३. डिसेण्ट्री या पेचिस
४. गेस्ट्रो-एण्टराइटिस
५. पोलियोमाइलाइटिस
६. गिनी वर्म
७. थ्रेड वर्म (पेट के कीड़े)
८. राउण्ड वर्म (पेट के कीड़े)

यह बीमारियाँ और मौतें पीने के पानी में गन्दगी के कारण होती हैं जिसके निम्नलिखित कारण हैं -

१. व्यक्ति नदियों और तालाबों के किनारे शौच करते हैं, नहाते हैं, कपड़े धोते हैं तथा पानी लेने के लिए उसमें गन्दे बर्तन डालते हैं।

२. नदी अथवा तालाबों के किनारे पशु पानी पीने आते हैं। पक्षी अपनी गन्दगी उसमें डालते हैं तथा पानी में मृत पक्षी या अन्य पशु गिर जाते हैं।

३. पानी में कुछ पौधे आदि नष्ट होते हैं अथवा कुओं में पत्तियाँ गिरती रहती हैं।

४. नालियों अथवा फैक्ट्रियों का गन्दा पानी नदी या तालाबों में मिल जाता है तथा गाँववाले उसी पानी को पीते हैं अथवा कभी-कभी गन्दगी टूटे हुए नलों में भी चली जाती है।

अच्छे कुओं के पानी की परिभाषा

— कुएँ ढँके हुए होने चाहिये तथा उनसे पानी पम्प के द्वारा निकाला जाना चाहिये।

— गन्दगी के स्थान जैसे खाद के ढेर, कचरे के गड्ढे अथवा सण्डास आदि स्थानों से कुआँ कम-से-कम २००० फिट दूर स्थान पर खोदना चाहिये।

— कुआँ गहरा होना चाहिये तथा इसकी दीवारें सीमेण्ट से जुड़ी हुई ईंट की होनी चाहिये।

— कुएँ के चारों ओर गोल मंच के समान दीवार होनी चाहिये

जिसका ढाल कुएँ से बाहर की ओर होना चाहिये ताकि फालतू पानी उस पर से बहकर बाहर गिर जाय।

यदि पम्प नहीं हो तो कुएँ से पानी खींचने वाली विशेष बाल्टी और रस्सी होनी चाहिये। इसे गन्दगी से दूर रखना चाहिये। कुआँ ढँका हुआ होना चाहिये तथा उसके निकट पेड़ एवं उसकी शाखाएँ नहीं होनी चाहिये।

— किसी भी व्यक्ति को कुएँ का उपयोग बर्तन धोने, दाँत साफ करने अथवा कपड़े धोने आदि के लिए नहीं करना चाहिये।

-- कुएँ की सफाई वर्ष में एक बार जरूर होनी चाहिये तथा उसे निम्नलिखित रूप से विसंक्रमित करना चाहिये। इसके लिए आवश्यक मात्रा में ब्लीचिंग पावडर (जो क्लोरीन गैस छोड़ता है) थोड़े पानी में मिलाकर रात को कुएँ में डाल दिया जाता है। सुबह विसंक्रमित पानी कुएँ से निकाला जा सकता है।

घर में पानी कैसे साफ किया जाय

यदि पानी किसी शंकास्पद स्थान से लिया गया है तो उसमें से कीटाणुओं का नाश करने के लिए निम्नलिखित किसी एक विधि का प्रयोग किया जा सकता है -

१. **उबाल कर**

उबालने के बाद पानी किसी साफ ढँके हुए घड़े में अथवा किसी अन्य बर्तन में, पानी की टोंटी हो तो ज्यादा अच्छा है।

२. **घरेलू फिल्टर के उपयोग द्वारा**

फिल्टर साफ होना चाहिये तथा कम-से-कम सप्ताह में दो बार उसे साफ करना और उबालना चाहिये।

३. **ब्लीचिंग पावडर के उपयोग द्वारा**

२५ ग्राम ब्लीचिंग पावडर एक लीटर पानी में डालकर तेज घोल बनाकर एक बोतल में रखें। इस बोतल का १ मि० ली० ५ लीटर पानी में डालकर आधा घण्टा रख दीजिये। इसके बाद पानी का उपयोग करिये।

कूड़े-कचरे और मल-मूत्र की सफाई

कचरा सूखा या गीला दोनों प्रकार का हो सकता है।

सूखा कचरा

१. फटे, पुराने कागज व कपड़े, टूटे हुए काँच, टीन, पुराना लोहा और दूसरे धातु, राख और घर के झाड़ू द्वारा निकाली गयी धूल आदि।
२. रसोई घर के फालतू पदार्थ, गिरी हुई पत्तियों तथा सब्जियों के पदार्थ।
३. अस्पतालों में उपर्युक्त वस्तुओं के अतिरिक्त गन्दी पट्टियाँ और प्रसाधन आदि भी होते हैं।
४. सड़क पर पड़ा हुआ कूड़ा-करकट जिसमें पशुओं का गोबर आदि भी सम्मिलित है।
५. मृतक तथा पशुओं के विघटित पदार्थ।

गीला कचरा

जैसे नालियों का तथा इधर-उधर का फालतू पानी।

इन कचरों से निम्नलिखित बातें होती हैं—

१. गन्दे दृश्य और दुर्गन्ध।
२. मक्खी, मच्छर, चूहों का उत्पन्न होना तथा कुत्तों और कौओं को प्रोत्साहन मिलना।
३. विघटित पदार्थों में कीटाणुओं की उत्पत्ति तथा मक्खियों, हवा और गन्दे पानी द्वारा छूत की बीमारियों का फैलना।
४. केले के छिलके इत्यादि से पाँव फिसल जाने के कारण हड्डी इत्यादि का तथा और तरह से चोट लगने का डर।

गाँवों में कूड़े-कचरे की सफाई

कचरे को सुरक्षित ढंग से फेंकने के दो उपाय हैं—

१. **जलाना**

इस विधि से कीटाणु मर जायेंगे और कचरे की बहुत थोड़ी मात्रा बचेगी। कचरों को घरों से दूर उपयुक्त स्थान पर जलाने से गंध एवं धुएँ से बचा जा सकता है।

२. **दबाना अथवा गाड़ना**

— यह एक लम्बे सँकरे गड्ढे में किया जाना चाहिये जो इतना गहरा

अवश्य हो कि कुत्तों और चूहों द्वारा बाहर न निकाला जा सके ।

— सूखे एवं गीले कचरे को मिलाकर गड्ढों में ढँक देने से बाद में खाद के रूप में उपयोग किया जा सकता है ।

— यदि निर्धारित पेटियों में कचरे डाले जाते हैं जो कि बन्द होने चाहिए तो उन्हें दिन में दो बार जरूर खाली करना चाहिए एवं संक्रमित करना चाहिये ।

१. नगरों में कचरे की सफाई

— प्रत्येक घर में एक कचरे का कूड़ादान होना चाहिये, यह जमीन से उठा हुआ एवं ढक्कनदार होना चाहिये तथा यह कुत्तों, मक्खियों, कौओं और वर्षा से सुरक्षित होना चाहिये । यह कूड़ादान रसोई के निकट नहीं रहना चाहिये ।

— किसी भी नम अथवा गीली वस्तु को पहले कागज में लपेटकर इसमें फेंकना चाहिये ।

— स्थानीय स्वास्थ्य और सफाई बिभाग, घरों और गलियों से कम-से-कम दिन में एक बार ढँके हुए ट्रकों में कचरा इकट्ठा करके ले जाने और उसका प्रबन्ध करने के लिए उत्तरदायी है ।

— फ्लैट के ब्लाक में कचरे के लिए नालीदार डक्ट की व्यवस्था हो सकती है जिससे कचरा तलघर के किसी कमरे में इकट्ठा होता रहे और वहाँ से उसका निकास कर दिया जाय ।

२. कूड़े, कचरे की सफाई की विधियाँ

(अ) घरों से काफी दूर किसी फालतू स्थान पर कूड़े, कचरे को नियंत्रित रूप से ढँककर रखना चाहिये। गड्ढों एवं ढलान वाली जमीन को इस तरह से भरा जा सकता है और बाद में इस पर खेती की जा सकती है। जब भी किसी निर्धारित स्थान पर कचरा फेंका जाये तो उसे कम-से-कम ६ इंच मोटी मिट्टी की परत से ढँकना चाहिये ताकि दुर्गन्ध और स्वास्थ्य को खतरे का भय न रहे ।

कचरे में फरमेण्टेशन होता है जिससे कचरा मिट्टी में बदल जाता है ।

(ब) जलाना

निर्धारित स्थानों पर कचरा जलाया जा सकता है।

(स) समुद्र में डालना

अन्दर की ओर से जाने वाली लहरों पर कचरे को फेंका जाता है जिससे वह दुबारा किनारे पर वापस न आ सके। सागर शीघ्र ही कचरे को छोटे-छोटे टुकड़ों में विभक्त कर देता है।

मृत व्यक्तियों का निपटारा

धार्मिक प्रथाओं के आधार पर निम्नलिखित विधियाँ उपयोग में लायी जाती हैं—

१. **जलाना**

मृत व्यक्तियों को जलाने में कम भूमि परन्तु ईंधन की आवश्यकता होती है।

२. **गाड़ना**

इसमें काफी जमीन की आवश्यकता होती है।

कीचड़ की सफाई

'कीच' निम्नलिखित प्रकार के होते हैं—

१. मल और मूत्र।

२. रसोई और स्नान-घरों तथा फैक्टरियों का फालतू पानी।

३. वर्षा का पानी।

अक्सर लोग जमीन पर मल त्यागते हैं और वह खुला ही रहता है। इससे कई नुकसान हो सकते हैं—

(१) पीने का पानी, कुओं का पानी आदि गन्दा हो सकता है क्योंकि इसमें किसी बीमार व्यक्ति का मल (जिसे हैजा या टायफायड इत्यादि रोग हों) मिल सकता है। जमीन पर का पानी जहाँ संक्रामक मल पड़ा हो, मिट्टी के अन्दर से होकर कुएँ में जा सकता है और इस कुएँ का पानी पीने से पीनेवाले व्यक्तियों को हैजा हो सकता है।

(२) मक्खियाँ छूत को मल से भोजन तक ले जा सकती हैं और इस भोजन के खाने से सभी को संक्रामक रोग हो सकता है।

(३) वे व्यक्ति जो खाना बनाते हैं, उनके द्वारा ठीक तरह से हाथ न धोने से भोजन में छूत लग सकती है।

(४) मनुष्य की त्वचा में घाव या कटान (कटे हुए स्थान) में जानवरों अथवा मनुष्यों के मल से टिटनेस की छूत लग सकती है।

(५) गीली जमीन पर खुले हुए मल से हुकवर्म का प्रसार चलने वाले नंगे पैर के व्यक्तियों को हो जाता है।

(६) जमीन पर पड़े हुए मल में कीड़ों के अण्डों की छूत, साग-सब्जियों को लग सकती है। ऐसा ही कच्चे और अधपके फलों के लिए भी है।

पशु अथवा सुअर मनुष्य के मल में मिले हुए टेपवर्म के अण्डे निगल जाते हैं। यह अण्डे पशुओं के मांस में रहते हैं एवं यदि यही मांस बिना अच्छी तरह से पकाये हुए खाया जाये तो फिर आँतों में यही अण्डे वर्म बन कर पनप जाते हैं।

इसलिए मल-मूत्रों को ठीक से ठिकाने लगाना चाहिये। उसके निम्नलिखित उपाय हैं—

१. गड्ढे

गाँव वालों के लिए यह सबसे अच्छी और पुरानी विधि है। मल के लिए छोटा-सा गड्ढा खोदा जाता है एवं उसे बाद में मिट्टी से ढँक दिया जाता है।

२. बाल्टी अथवा कमोड, बड़े पैन आदि

बीमारी में इस विधि का उपयोग होता है क्योंकि इसमें बाद में बर्तन खाली करना पड़ता है। यह ढक्कनदार होना चाहिये जिससे मक्खियाँ न बैठें।

३. सण्डास

(क) खड्ढे का सण्डास

—एक या दो फीट गहरा, नौ इंच चौड़ा और किसी भी लम्बाई का गड्ढा खोदा जाता है। यदि ऊपरी पट्टा लकड़ी का हो तो खड्ढा चौड़ा और गहरा हो सकता है।

--खोदी हुई मिट्टी अलग रखी हुई होती है तथा प्रत्येक बार मल के पश्चात् थोड़ी-सी मिट्टी डाल देते हैं जिससे दुर्गन्ध न रहे और मक्खियाँ

भी दूर रहें। खड्ढे का वह भाग जो भर चुका है, पौधों के लिए अच्छी मिट्टी का काम दे सकता है।

(ख) सोलह से बीस फीट गहरा खड्ढा खोदिये। कांक्रीट की एक गोल नाली जिसके बीच में गोलाकार छेद हो, उस खोदे हुए गड्ढे में डाल दी जाती है। उसके ऊपर एक पट्टा लगा दिया जाता है। कांक्रीट की नाली के स्थान पर एक विशेष आकार का तसला या अन्य बर्तन जिसमें ढक्कन हो, रख देते हैं जिससे गड्ढे में से दुर्गन्ध नहीं आती है।

४. सेप्टिक टैंक

यह टैंक बड़े आकार में सीमेण्ट के बनाये जाते हैं। सेप्टिक टैंक में एनेरोबिक जीवाणु ठोस पदार्थ को तोड़कर हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट कर देते हैं और दुर्गन्ध को समाप्त कर देते हैं। मल-मूत्र के ऊपर झाग-सा फैल जाता है जो इसे बाहर की हवा से बचा लेता है और ठोस पदार्थ टैंक की पेंदी में जमा हो जाते हैं। ठोस भाग अथवा कीचड़ पाँच या दस वर्ष में एक बार बाहर निकाला जाता है।

नालों एवं कीच की सफाई

नाले (१० फीट व्यास के) जमीन के नीचे बिछाये जाते हैं। यह गन्दे पानी को नगर से बाहर ले जाते हैं। नालों में हवा, रोशनी की व्यवस्था होनी चाहिये तथा इसमें गन्दा पानी दो या तीन फीट प्रति सेकेण्ड की गति से बहना चाहिये। समय-समय पर गन्दगी को बहाने के लिए नलों का पानी छोड़ा जा सकता है। नालों में कहीं लीकेज नहीं होना चाहिये।

कीच की सफाई

कीच अथवा गन्दे पानी को किसी उचित स्थान पर सागर या बड़ी नदी में बहा देना चाहिये परन्तु सागर या नदी में मिलाने के पूर्व फिल्टर कर लेना चाहिये अथवा क्लोरीन मिला देना चाहिये।

कीच प्रबन्ध की सबसे अच्छी योजना नालों की व्यवस्था है -

— पहले नालों से आने वाला कीच लोहे की जाली से जाना चाहिये जिससे कचरे के बड़े टुकड़े निकल जाते हैं।

— तब इसे बड़े तालाबों में लाया जाता है जहाँ कीचड़ पानी के नीचे बैठ जाता है। ऊपर से पानी में जीवाणु मिलाकर हानिकारक तत्त्व नष्ट कर दिये जाते हैं और उसे सागर या नदी में बहा दिया जाता है अथवा इस पानी का उपयोग सिंचाई के लिए किया जाता है।

—अधिक कीचड़ पम्प के द्वारा सूखी जमीन पर बाहर निकाला जाता है और उसे खाद के रूप में उपयोग किया जाता है ।

फालतू पानी

—सार्वजनिक नलों, नहाने के स्थानों, रसोई घरों और फैक्ट्रियों का फालतू पानी यदि सड़ने दिया जाय तो उससे मच्छर और दुर्गन्ध उत्पन्न होने लगती है तथा वह पीने के पानी और मकानों की नींवों के लिए खतरा बन जाते हैं । फालतू पानी का प्रबन्ध निम्न तीन में किसी एक तरह से किया जाता है—

(१) फालतू पानी का पाइप नाली में मिला दिया जाता है ।

(२) घर से पानी खुली नाली द्वारा बगीचे आदि में लाया जाता है ।

(३) फालतू पानी की नाली जमीन पर किसी सोखने वाले गड्ढे में मिला दी जाती है ।

गौशाला

गौशाला तथा अन्य पशुओं के रहने के स्थानों के छप्पर, घरों के समीप नहीं होने चाहिए । उसे अवश्य ही साफ करते रहना चाहिए ताकि मक्खियाँ और पानी की गन्दगी से पलने वाली बीमारियाँ न फैलें । फर्श पक्की सीमेण्ट की हो एवं एक गटर हो जिसमें गोबर जमा किया जा सके और इसे दिन में दो बार साफ करना चाहिए । फालतू पानी के लिए पानी सोखने वाले गड्ढे की व्यवस्था की जानी चाहिए ।

—गाय स्वस्थ होनी चाहिए । दूध निकालने के पहले थन को अच्छी तरह धो लेना चाहिए ।

—दूध को साफ बर्तन में दुहना चाहिए । दुहने वाले आदमी के कपड़े और हाथ साफ होने चाहिए । दूध को ढक्कनदार बर्तन में रखें एवं उबाल कर ठंडा कर लें । यदि बेचना हो तो ताजा दूध जल्दी से निकालने के बाद बेचने भेज देना चाहिए ।

अध्याय ४

गर्भवती स्त्रियों की देख-रेख गर्भावस्था के समय

गर्भवती स्त्री को गर्भ ठहरने के समय से लेकर बच्चा पैदा होने के समय तक डॉक्टर की उचित सलाह एवं देख-रेख की जरूरत होती है। अक्सर हमारे यहाँ की स्त्रियाँ अपने देखभाल का जरा भी ख्याल नहीं रखती हैं।

—गर्भ ठहरते ही, मतलब अगर मासिक धर्म रुक गया हो तो तुरन्त डॉक्टर को दिखाना चाहिए एवं डॉक्टर से खाने-पीने की जरूरी बातों की सलाह लेनी चाहिए।

(क) पहली जांच गर्भावस्था के दौरान

१२ हफ्ते की अवधि तक जरूर कराना चाहिए

– ढाई महीने की अवधि तक डॉक्टर गर्भ ठहरा है कि नहीं, जाँच करके बता सकता है।

(१) इस दौरान गर्भवती स्त्री का नाम, पता, उम्र, कितने बच्चे हुए हैं, गर्भपात इत्यादि पहले हुआ है या नहीं पूछ-ताछ करके नोट कर लेना चाहिए। बच्चे अस्पताल में हुए या घर में, बच्चे के होने में कितना समय लगा, तकलीफ कितनी हुई आदि।

(२) शादी कितने साल पहले हुई थी, गर्भवती महिला कितनी पढ़ी-लिखी है, उसका पति क्या काम करता है, वह खुद घर का काम करती है या कहीं और भी काम करती है।

—मासिक आमदनी व परिवार में कितने सदस्य हैं।
—गाँव के रहने वाले हैं या शहर के, पीने का पानी कहाँ से मिलता है।
—हिन्दू, मुसलमान, क्रिस्तान या और किसी धर्म के मानने वाले हैं।
—उनका विचार एवं सामाजिक रीति-रिवाज कैसा है।

(३) पहले कोई बीमारी इत्यादि हुई थी या नहीं। घर में किसी को

टी० बी० की बीमारी या ब्लड प्रेशर की बीमारी या मधुमेह है या नहीं (खासकर माता-पिता को)।

गर्भवती स्त्री को रिकेट, दिल की बीमारी, मलेरिया, दस्त, खून की कमी वगैरह तो नहीं हुआ था।

(४) मासिक धर्म कैसा चलता था, कितने दिन पर और कितने दिन के लिए होता था। रक्त स्राव की मात्रा कितनी होती थी, खून के थक्के गिरते थे या नहीं, आखिरी महीना किस दिन हुआ था, इसके हिसाब से बच्चा लगभग कब तक पैदा होगा इसका भी अन्दाज लग सकता है।

नोट

आखिरी माहवारी का पहला दिन ज्ञात करके, नौ महीना एवं सात दिन जोड़ कर जो दिन आता है, बच्चे की जन्मदिन की तिथि निकाली जा सकती है। जैसे मान लीजिये किसी गर्भवती स्त्री का महीना १ अगस्त, १९८८ ई० को हुआ तो नौ महीना एवं सात दिन जोड़ दीजिये तो ८ मई, १९८९ के लगभग डिलेवरी होने की सम्भावना मानी जायगी और इसी हिसाब से गर्भाशय में बच्चे की वृद्धि एवं स्थिति देखी जाती है।

(५) यदि पहले बच्चे हुए हैं या गर्भ ठहरा है तो उसके बारे में पूछ-ताछ की जाती है जैसे कि बच्चा पूरे दिन का हुआ था या कम दिन का, बच्चे का वजन कितना था, बच्चा हृष्ट-पुष्ट हुआ था, खूब रोया था या नहीं, कहीं नीला तो नहीं पड़ गया था, कितने देर तक दर्द सहना पड़ा था, अस्पताल में हुआ था या घर में, औजार एवं टीके वगैरह तो नहीं लगे थे, प्रसव के पश्चात् खून इत्यादि तो ज्यादा नहीं गया था, जच्चे को बुखार इत्यादि तो नहीं हुआ था। खन या ग्लूकोज इत्यादि तो नहीं चढ़ा था।

(६) गर्भवती स्त्री क्या खाती है। वह मांसाहारी है या शाकाहारी, कितना दूध, फल, अण्डा, गोश्त वगैरह खाती है।

(७) उसे किसी दवा से एलर्जी तो नहीं है। सम्भवतः कोई दवा माफिक न आती हो। उसने कभी कोर्टिको स्टिरोयड तो नहीं लिया है। उसे छोटी माता, खसरा, टिटनेस के टीके लगे थे या नहीं।

शारीरिक जाँच

गर्भवती स्त्री की शारीरिक जाँच निम्न प्रकार से की जाती है—

सामान्य जाँच

—लम्बाई, वजन।

—खून की कमी, पीलिया के लक्षण (आँखें पीली या त्वचा पीली)।
—दाँत, मसूढ़े, गला एवं ग्रन्थियों की जाँच की जाती है।
—नब्ज, रक्तचाप।
—पैर में या कहीं भी बदन में सूजन तो नहीं है।
—पैर की नसें तो ज्यादा उभरी हुई नहीं हैं।

शरीर के विभिन्न सिस्टम की जाँच

—दिल एवं फेफड़े की पूरी जाँच।

—पेट में जिगर, तिल्ली इत्यादि सामान्य है या नहीं एवं और कोई ट्यूमर वगैरह तो साथ में नहीं है।

—पहले कभी पेट का कोई आपरेशन तो नहीं हुआ था। अगर हाँ तो किस अंश का आपरेशन हुआ था।

—छाती की जाँच एवं निपिल ठीक से उभरे हुए हैं या नहीं क्योंकि यदि निपिल उभरे हुए नहीं होंगे तो फिर प्रसव के पश्चात् दूध पिलाने में दिक्कत होगी एवं अगर दूध ठीक से न पिलाया गया तो छाती में दूध जमा हो जाने से छाती के पकने का डर रहता है।

अन्दरूनी जाँच

गर्भावस्था के शुरू में तीन महीने के अन्दर अन्दरूनी जाँच करवा लेनी चाहिये, इससे गर्भ के बारे में एवं साथ में कोई ट्यूमर इत्यादि है कि नहीं, पता चल जाता है।

खून एवं मल-मूत्र की जाँच

—हीमो ग्लोबिन, ब्लड ग्रूप एवं आर० एच०; बी० डी० आर० एल०।

—पेशाब की जाँच।

—खून में ग्लूकोज की मात्रा (मधुमेह के लिए)।

—खाली पेट एवं खाने के दो घण्टे पश्चात् खून में ग्लूकोज की मात्रा देखी जाती है।

—जिनको दस्त इत्यादि की शिकायत रहती है, उनकी टट्टी की जाँच की जाती है जिससे दस्त अमीबा के कारण या विभिन्न अन्य प्रकार के पेट के कीड़े के कारण है, पता लग जाता है। क्योंकि दस्त होने से खून की कमी हो सकती है एवं पेट में कीड़े होने से भी खून की

कमी हो जाती है एवं बच्चे की वृद्धि (हृष्ट-पुष्ट होने) में कमी आ सकती है ।

—गर्भवती स्त्री को सात महीने तक हर महीने देखा जाता है एवं उसकी शारीरिक अवस्था एवं बच्चे की जाँच की जाती है । खासकर खून की कमी एवं सूजन एवं रक्तचाप पर ध्यान देना चाहिये एवं यदि इनमें से किसी भी प्रकार की कमी या गड़बड़ी हो तो उसका यथायोग्य उपचार किया जाता है ।

—सात महीने के बाद गर्भवती स्त्री को ८वें महीने पर हर १५ दिन पर एवं ९वें महीने पर हर हफ्ते देखा जाता है । नवें महीने पर बच्चा गर्भाशय में किस प्रकार से है, जैसे सीधे सिर के बल, आड़ा या तिरछा है एवं गर्भवती स्त्री की कूल्हे की हड्डी ठीक है या नहीं क्योंकि यदि कैल्शियम की कमी से या रिकेट की वजह से कूल्हे की हड्डी छोटी या टेढ़ी हो गयी है तो फिर बच्चा बच्चेदानी के रास्ते से नहीं हो सकता । इसलिए गर्भवती स्त्री को और बच्चे को बचाने की खातिर आपरेशन की जरूरत होगी एवं अच्छे अस्पताल में डॉक्टर के जरिये आपरेशन की उचित व्यवस्था का इन्तजाम करना चाहिये ।

—प्रसव के बाद गर्भाशय से ज्यादा खून न जारी हो इसकी उचित व्यवस्था करनी चाहिये एवं नवजात शिशु की ठीक से देख-भाल होनी चाहिये ।

—उचित देख-भाल कैसे किया जायेगा, यह बातें गर्भावस्था के दौरान जब औरतें जाँच के लिए आती हैं, बताया जाता है ।

—नवजात शिशु को कैसे दूध पिलाना चाहिये एवं किस तरह सफाई से रखने पर वे कम-से-कम रोगग्रस्त हों, बताया जाता है ।

गर्भावस्था में नियमित जाँच के दौरान निम्नलिखित शिक्षाएँ गर्भ-वती स्त्री को दी जाती हैं—

भोजन सम्बन्धी सलाह

गर्भवती स्त्री को साधारण स्त्री से २० प्रतिशत ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है । साधारण स्त्री से २२०० कैलोरी गर्भवती स्त्री को ३०० कैलोरी ज्यादा यानी २५०० कैलोरी जरूरत होगी ।

प्रोटीन की मात्रा एक ग्राम प्रति किलोग्राम वजन के हिसाब से एवं

इसके अलावा १० ग्राम प्रोटीन गर्भावस्था की वजह से रोजाना दी जानी चाहिये।

वसा की मात्रा एक ग्राम प्रति किलोग्राम वजन के हिसाब से रोजाना देना चाहिये, ताकि ऊर्जा कार्बोहाइड्रेट से उपलब्ध कराना चाहिये। निम्न-लिखित तालिका (गर्भवती स्त्री एवं दूध पिलाने वाली माताओं को किन-किन चीजों की कितनी मात्रा में जरूरत है) निर्देशित करती है।

भारतीय नारी वजन ५० किलोग्राम

	गर्भावस्था के अन्तिम दिनों में	दूध पिलाने वाली माताओं को
कैलोरी	२५०० (२२००+३००)	२९०० (२२००+७००)
प्रोटीन (ग्राम)	६०	७०
वसा (ग्राम)	५०	५०
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	४६०	५५०
कैल्शियम (ग्राम)	१	१
लौह तत्त्व (मिलीग्राम)	४०	३०
बिटामिन ए (आई. यू.)	३०००-४०००	३०००-४०००
बिटामिन बी$_{१}$ (मि.ग्रा.)	१-२	१-२
फोलिक एसिड	१५०-३०० माइक्रोग्राम	१५०-३०० माइक्रोग्राम
बिटामिन बी$_{१२}$	१-५ माइक्रोग्राम	१-५ माइक्रोग्राम
बिटामिन सी	५० मिलीग्राम	५० मिलीग्राम
बिटामिन डी (आई यू)	२००	२००

आगे दी गयी तालिका निर्देशित करती है कि औसतन किस तरह से दिन भर गर्भवती स्त्री को खाना-पीना चाहिये।

खाने-पीने की वस्तुएँ	मांसाहारी	शाकाहारी
सबेरे के समय		
चाय	१ प्याला १ चम्मच चीनी के साथ	१ प्याला १ चम्मच चीनी के साथ
नाश्ता		
—रोटी या चपाती सब्जी के साथ	दो (५० ग्राम)	दो (५० ग्राम)
—अण्डा	एक (३० ग्राम)	—
—चाय	एक प्याला	एक प्याला
दोपहर का भोजन		
चावल	१५० ग्राम	१५० ग्राम
दाल	३० ग्राम	४० ग्राम
हरी सब्जियाँ	१५० ग्राम	१५० ग्राम
आलू, प्याज, गाजर इत्यादि	४५ ग्राम	४५ ग्राम
अन्य सब्जियाँ जैसे मटर, गोभी, टमाटर, भिण्डी इत्यादि	४५ ग्राम	४५ ग्राम
गोश्त या मछली	२५ ग्राम	—
दोपहर का नाश्ता		
चाय या कॉफी	एक प्याला	एक प्याला
फल	३० ग्राम	३० ग्राम
रात का खाना		
चावल या रोटी	१५० ग्राम	१५० ग्राम
दाल	२५ ग्राम	३० ग्राम
आलू, प्याज, मूली, गाजर, शलजम इत्यादि	३० ग्राम	३० ग्राम
अन्य सब्जियाँ	३० ग्राम	३० ग्राम
गोश्त या मछली	२५ ग्राम	—
सोते समय		
दूध चीनी के साथ	२२५ मिली लीटर (एक ग्लास)	३०० मिली लीटर (एक बड़ा ग्लास)

साधारणतया १-१ १/२ लीटर पानी (मतलब ६-८ ग्लास) पीना चाहिये एवं पाँच ग्राम के करीब साधारण नमक की जरूरत होती है पर अगर गर्मी का मौसम हो तो ज्यादा भी जरूरत हो सकती है।

गर्भवती स्त्री जब डॉक्टर को दिखाने आती है तो डॉक्टर को पूछ-ताछ करके पता लगाना चाहिये कि वह ठीक से उपर्युक्त बतायी हुई तालिका के मुताबिक भोजन एवं सब्जी एवं फल इत्यादि ले रही है या नहीं। हमारे यहाँ की औरतों को बार-बार बताना पड़ता है क्योंकि वे परिवार के लोगों के भरण-पोषण में रहती हैं एवं अक्सर अपने खाने पर ध्यान नहीं देती हैं।

आराम एवं सफाई

—गर्भावस्था के समय आखिरी दिनों में गर्भवती स्त्री को रात ८ घण्टे एवं दोपहर को दो घण्टे जरूर सोना एवं आराम करना चाहिये।

गर्भावस्था के अन्तिम चरण पर घर का हल्का काम गर्भवती स्त्री कर सकती है। खुली हवा में घूमना लाभदायक है। उसे इतना काम नहीं करना चाहिये जिससे थकान महसूस हो।

—अगर नौकरी इत्यादि करती हों तो उन औरतों को डिलेवरी डेट के ६ हफ्ते पहले से छुट्टी ले लेनी चाहिये।

—रोजाना काफी मात्रा में हरी सब्जी एवं फल लेना चाहिये जिससे पेट साफ रहे एवं कब्ज न रहे। अगर कब्ज रहे तो हल्का जुलाब लेना चाहिये।

—अगर दाँत में कीड़े लगे हों तो इलाज करवाना चाहिये। कीड़े लगे हुए दाँत निकलवाये जा सकते हैं।

—रोजाना नहाना चाहिये, रोज कपड़े बदलने चाहिये, ढीले कपड़े पहनने चाहिये। तालाब व जहाँ पानी जमा हुआ हो वहाँ नहाना नहीं चाहिये। ड्यूस नहीं लेना चाहिये।

—रोजाना साबुन से निपिल एवं उरोज की सफाई करनी चाहिये। अगर निपिल अन्दर की तरफ धँसा हुआ हो तो उसे ऊपर उठाना चाहिये।

—गर्भावस्था के प्रथम तीन महीने एवं आखिर के दो महीने में सह-वास नहीं करना चाहिये क्योंकि गर्भावस्था के प्रथम तीन महीने में गर्भपात होने का डर रहता है एवं आखिर के दो महीने में इन्फेक्शन होने का डर रहता है।

—गर्भावस्था के शुरू एवं आखिर के महीने में सफर नहीं करनी चाहिये। ऐसी कोई भी सफर जिससे गर्भवती स्त्री को थकान होने की सम्भावना रहती है नहीं करवानी चाहिये। हवाई जहाज से भी उपर्युक्त समय में सफर नहीं करनी चाहिये।

—सिगरेट एवं बीड़ी गर्भावस्था में नहीं पीना चाहिये।

ओषधि का उपयोग

—गर्भावस्था में शुरू के ५ महीने तक किसी भी प्रकार की ओषधि का सेवन नहीं करना चाहिये।

—फेरस सल्फेट २० मिलीग्राम (की एक गोली एवं फोलिक एसिड एक मिलीग्राम) गर्भावस्था के ६ठें महीने से देना चाहिये।

—टिटनेस टोक्सायड की सूई २०वें हफ्ते में देनी चाहिये एवं दूसरी सूई ६ हफ्ते के बाद एवं तीसरी सूई ६ महीने के बाद देनी चाहिये।

—यदि गर्भवती स्त्री को उल्टी महसूस हो तो उसका कब्ज दूर करवाना चाहिये एवं प्रातः काल एक या दो बिस्कुट देना चाहिये एवं इसके बाद आधा घण्टा तक चुपचाप लेटे रहने के लिए आदेश दें।

—यदि छाती में जलन महसूस हो तो एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच खाने का सोडा मिला कर देना चाहिये। कब्ज दूर करवाना चाहिये। आखिरी दिनों में एण्ट एसिड जैसे कि जेलुसिल इत्यादि दिया जा सकता है।

—पीठ पर तकिया लगाकर अध लेटने से भी आराम मिल सकता है।

—अक्सर बवासीर बढ़ जाता है। यदि ऐसा हो तो कब्ज को दूर करना चाहिये एवं बवासीर की मलहम-पट्टी के रास्ते लगाना चाहिये।

—अक्सर गर्भवती स्त्री को कब्जियत की शिकायत रहती है। अधिक मात्रा में पानी का सेवन एवं हरी साग-सब्जी एवं फल का उपयोग करना चाहिये। यदि इससे फायदा न हो तो ईसबगोल या हल्का जुलाब दिया जा सकता है।

—अक्सर गर्भावस्था के आखिर के दिनों में नींद न आने की शिकायत होती है। दोपहर को रोजाना सफर करने से, रात को सोने के पहले एक गिलास हल्का गरम दूध एवं सोने के पहले किताब पढ़ने की आदत डलवाने से नींद न आने की शिकायत दूर हो जाती है।

यदि फिर भी नींद न आती हो तो नींद की हल्की गोली जैसे कम्पोज दिया जा सकता है ।

—अक्सर पैर की नसें खिंच जाती हैं । ऐसा होने पर कैल्शियम एवं बिटामिन 'ई' एवं बिटामिन 'बी'१ ३० मिलीग्राम रोज दें । यदि कमर में दर्द हो तो उपर्युक्त चीजों के अलावा पीठ के मांसपेशियों की मालिश करनी चाहिये ।

—गर्भवती स्त्री को तख्त पर सोने की आदत डलवाना चाहिये, इससे कमर का दर्द काफी कम हो जाता है ।

ल्यूकोरिया

गर्भावस्था में ल्यूकोरिया बढ़ जाता है । इसके लिए परेशान नहीं होना चाहिये । यदि खुजली एवं जलन साथ में हो तो डॉक्टर से अन्दरूनी जाँच करवा कर उसका इलाज करवाना चाहिये ।

खास हिदायतें

—गर्भवती स्त्री को बता देना चाहिये कि अगर योनि से रक्त स्राव हो तो उसे तुरन्त बिस्तर पर आराम करने के लिए आदेश देकर तुरन्त डॉक्टर को बुलाकर दिखाना चाहिये ।

—गर्भवती स्त्री को पता रहना चाहिये कि यदि उसे सिर दर्द हो, सूजन आये, या पेट में दर्द हो या पेशाब में जलन हो तो तुरन्त डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिये ।

गर्भावस्था के समय पर उचित देखभाल से फायदे

ये फायदे निम्नलिखित हैं—

—गर्भवती स्त्री का स्वास्थ्य ठीक रहता है, उसे किस तरह से भोजन करना चाहिये, किस तरह सफाई से रहना चाहिये इत्यादि के बारे में पता हो जाता है ।

—स्वास्थ्य क्या है, स्वास्थ्यवर्द्धक चीजें कौन-सी हैं एवं इन्हें किस तरह से हासिल करना चाहिये, साफ पीने का पानी कैसे प्राप्त हो, इत्यादि के बारे में जागरूकता हो जाती है ।

—टिटनेस से बचने का उपाय एवं टिटनेस टाक्सायड के लग जाने से बचाव भी हो जाता है ।

—परिवार नियोजन कैसे किया जा सकता है एवं इस सम्बन्ध में पर्याप्त जानकारी हो जाती है एवं सिर्फ परिवार में दो बच्चे ही होने चाहिये। इसकी जानकारी एवं फायदे का पता लगता है।

—गर्भावस्था के समय होने वाली गम्भीर बीमारियों का पता चल जाता है जैसे रक्तचाप का ज्यादा होना जिसे हाई ब्लड प्रेशर कहते हैं, दिल की बीमारी, पीलिया, पेशाब की थैली में सूजन, मधुमेह एवं बच्चे में कोई गड़बड़ी या आड़ा या उल्टा बच्चा एवं बच्चे के स्वास्थ्य में वृद्धि की कमी (जिसे ग्रोथ रिट्राडेशन कहते हैं) एवं जच्चा के जननांग द्वार या कूल्हे की हड्डी की गड़बड़ी इत्यादि का पता लगने से नवजात शिशु की मृत्यु दर को कम किया जा सकता है।

—गर्भावस्था के समय देख-भाल से बच्चे का वजन अच्छा होता है एवं बच्चा स्वस्थ पैदा होता है।

—गर्भवती स्त्री को टीके लग जाने से नवजात शिशु को तीन महीने तक टिटनेस होने का डर नहीं रहता है।

—पैदायशी कमियाँ एवं वजन में कमी (ग्रोथ रिट्राडेशन) इत्यादि को रोका जा सकता है एवं नवजात शिशु की मृत्यु दर को कम किया जा सकता है।

अध्याय ५

नवजात शिशु की देख-भाल

पैदा होने के बाद शिशु को मुलायम तौलिये या रूई से साफ करना चाहिये। पैदा होते ही नहलाने की कोई जरूरत नहीं है। दूसरे या तीसरे दिन से नहलाया जा सकता है। सर्दी के दिनों में प्लास्टिक के टब में या बड़े तसले में गुनगुने पानी से बच्चे का मुँह एवं सिर धुलाना चाहिये। गर्मी में बच्चे को अच्छी तरह से टब के पानी में भिगो कर नहलाना चाहिये। जाँघ की सफाई ठीक से करनी चाहिये। नहलाते समय ध्यान रहे कि बच्चे का नाल पानी में न भीगने पाये। नहलाने के पहले शुद्ध सरसों का तेल या जैतून का तेल लगाया जा सकता है एवं नहलाने के बाद बदन में बेबी पावडर लगा दीजिये। उसे ठीक से नैपी (लँगोटा) बाँध देना चाहिये एवं मुलायम कपड़े पहनाना चाहिये, बालों में कंघी करनी चाहिये।

नाल की देख-भाल

पैदा होने के बाद बच्चे के नाल को करीब डेढ़ इंच की दूरी पर पकाये हुए धागे से बाँध कर काट दिया जाता है, नाभि एवं नाल पर स्पिरिट या मरक्युरोक्रीम या जेन्सियन वायलेट लगा दिया जाता है।

नाल को दवा लगाकर खुला छोड़ देना चाहिये, नाल करीब सातवें दिन सूखकर गिर जाता है। रोजाना नहलाने के बाद नाल पर स्पिरिट या उपर्युक्त दवा लगाना चाहिये, नहलाते समय नाल भीगना नहीं चाहिये। नाल के गिरने के बाद अगर नाभि सूखी नहीं है तो वहाँ पर रोजाना स्पिरिट या उपर्युक्त दवा लगाना चाहिये।

आँखों की देख-भाल

आँखों में काजल या सुरमा इत्यादि नहीं लगाना चाहिये। यदि आँखों में कीचड़ या पानी आता हो तो रूई को साफ उबले पानी से भिगो कर आँखों को पोंछना चाहिये एवं लोकुला या एलव्युसिड (१०%) एक बूंद रोज, सुबह और शाम दोनों आँखों में पाँच रोज डाल देना चाहिये।

बच्चे का वजन

पैदा होने के बाद बच्चे का वजन लिया जाता है फिर हर हफ्ते वजन लिया जाना चाहिये 1 महीने तक, फिर हर महीने वजन एक साल की अवधि तक, फिर हर साल एक बार वजन लिया जाना चाहिये ।

बच्चे का कपड़ा

बच्चे को साफ सूती कपड़ा पहनाना चाहिये । ६ महीने तक कोई तकिया नहीं लगानी चाहिये, उसके बाद रूई की मुलायम तकिया या सरसों की तकिया लगायी जाती है । जाड़े में बच्चे को कम्बल से ढँकना चाहिये एवं यदि जाड़ा ज्यादा हो तो कमरे में हीटर लगाना चाहिये एवं गरम पानी की थैली बिस्तर के नीचे रखना चाहिये ।

टट्टी एवं पेशाब

पहले दो दिन बच्चा हरे रंग की टट्टी (जिसे मिकोनियम कहते हैं) करता है । जब बच्चे को दूध देना शुरू किया जाता है तब वह करीब ३ बार टट्टी करता है । इसे दस्त नहीं समझना चाहिये । कभी-कभी बच्चा एक या दो दिन बाद टट्टी करता है, यह कोई बीमारी नहीं है ।

जो माताएँ बच्चे को अपना दूध पिलाती हैं उनके बच्चे की टट्टी पीले रंग एवं छितरी, दुर्गन्धरहित होती है । जो बच्चे बोतल से दूध पीते हैं उनकी टट्टी कड़ी एवं उसमें दुर्गन्ध भी होती है । अगर तीन दिन तक टट्टी न करे तो बच्चे को कब्ज है । ऐसी अवस्था में उसे ज्यादा दूध एवं पानी पिलाना चाहिये एवं पानी में थोड़ी चीनी मिलाकर देनी चाहिये ।

पीलिया

कुछ बच्चे साधारणतया २ से ६ दिन के भीतर पीले लगते हैं । यह कुदरती पीलिया है, बीमारी नहीं है एवं यह दूसरे हफ्ते तक गायब हो जाती है एवं इसके लिए किसी प्रकार के इलाज की आवश्यकता नहीं है । यदि पीलिया धीरे-धीरे ज्यादा गहरा हो रहा हो तो तुरन्त डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिये ।

बच्चे को दूध पिलाना

नवजात शिशु को दूध दो प्रकार से दिया जा सकता है स्तन से एवं ऊपर का या गाय का दूध ।

स्तन-पान के फायदे

दूध बनाना नहीं पड़ता है एवं शुद्ध होता है। कई बीमारियों से बचाव के तत्त्व माँ के दूध में होता है एवं मातृ-शिशु सम्बन्ध अटूट होता है।

(स्तन-पान कराने से शिशु स्वस्थ रहता है)

स्तन-पान के तरीके

पहले दिन माँ अपने बच्चे को गोद में (तकिये के सहारे बैठकर या औंधी लेटकर) लेती है, स्तन को एक हाथ से उठाकर एवं दूसरे हाथ के उँगली से निपिल को पकड़कर बच्चे के मुँह में डालती है, थोड़ा-सा दबाने से दूध निकलना शुरू हो जाता है। दूध पिलाने के पहले निपिल को रूई से साफ कर लेना चाहिये।

—करीब ५ मिनट तक बच्चा दूध जोर-जोर से खींचता है। एक तरफ स्तन से करीब ७-१० मिनट तक दूध देना चाहिये। फिर दूसरे स्तन से देना चाहिये। अक्सर बच्चा ५-६ मिनट के अन्दर सोने लगता है इसलिए उसके पैर में गुदगुदी करते रहना चाहिये। दूध पिलाने के उपरान्त बच्चे को कन्धे पर रखकर उसकी पीठ को थपथपा कर उसे डकार जरूर दिलवाना चाहिये।

कभी-कभी डकार दिलवाते समय थोड़ा दूध बच्चा उगल देता है। डकार दिलवाने से बच्चे के पेट में दर्द कम हो जाता है।

(स्तन-पान कराने के बाद डकार दिलानी चाहिये)

स्तन पान का समय

अक्सर बच्चा पैदा होने के बाद दो-तीन घण्टे तक जच्चा और बच्चा थककर सोते रहते हैं। यह घबड़ाने की बात नहीं है। पहले तीन दिन तक तो जो दूध स्तन से निकलता है उसे कोलोस्ट्रम कहते हैं, इसमें बीमारी से लड़ने के लिए शक्ति (जिसे एण्टीबोडीस कहते हैं) होती है।

—पहले दिन तीन-चार बार स्तन-पान कराना चाहिये। दूसरे या तीसरे दिन से हर तीन या चार घण्टे पर एवं इसके साथ बीच-बीच में उबला पानी भी देना चाहिये।

—चौथे दिन से ६ से ८ बार स्तन-पान कराना चाहिये। आजकल जब बच्चा रोता है एवं भूखा रहता है तो दूध दिया जाता है। इसे डिमाण्ड फीडिंग कहते हैं। डिमाण्ड फीडिंग से स्तन में दूध की मात्रा ज्यादा हो जाती है।

एक से तीन महीने पर······ ६ से ८ बार दूध पिलाया जाय।
चार से छह महीने पर ······५ से ६ बार।
सात से बारह महीने के दौरान ··३ से ४ बार।

करीब-करीब पहले दो हफ्ते में ढाई आउन्स दूध हर बार लेता है, तीन हफ्ते से दो महीने के दौरान ४ से ५ आउन्स एवं दो से तीन महीने पर ५ से ६ आउन्स, तीन से चार महीने के दौरान ६ से ७ आउन्स एवं ५ से १२ महीने के दौरान सात से आठ आउन्स दूध लेता है एवं जच्चे को प्रति-दिन १५ से २० आउन्स तक दूध होता है। शुरू-शुरू में तीन-चार दिन तक अगर स्तन में दूध कम हो रहा हो तो बच्चे को ऊपर का दूध नहीं देना चाहिये। अगर पहले या दूसरे हफ्ते के बाद बच्चा अक्सर रोता है तो ठीक से पता करना चाहिये कि वह क्यों रो रहा है। एक बार दूध पीने के बाद साधारणतया बच्चा दो-तीन घण्टे तक सोता है एवं फिर दूध पीने के लिए जगता है। अगर एक घण्टे बाद ही बच्चा रोता है या तो उसका लँगोट गीला हो गया है या उसे कहीं कोई चीज चुभ रही है या फिर उसक नाक बन्द हो जा रही है। अगर नाक बन्द हो रही हो तो नाक में एक बूँद नाक खोलने की दवा डाल दीजिये। कपड़े इत्यादि को ठीक करके उसकी चुभन को दूर करने की कोशिश करनी चाहिये। अगर फिर भी शिशु रोना बन्द न करे तो उसे दूध देना चाहिये।

सात से दस दिन पर पता लग जाता है कि माँ का दूध बच्चे के लिए पूरा है या नहीं। यदि बच्चा एक या दो दिन तक टट्टी नहीं करता है एवं माँ को स्तन काफी हल्का लगता है तो बच्चे को ऊपर का दूध बोतल से देना चाहिये।

जच्चे को दोपहर में करीब दो घण्टे किसी सहायक के जरिये सोने का प्रबन्ध करवाना चाहिये। इसी तरह से रात को भी पति को बारी-बारी से बच्चे की देख-भाल में मदद देनी चाहिये, जिससे जच्चे को आराम मिल सके। करीब दो महीने बाद बच्चे को खुद ही ६ या ७ घण्टे एक साथ सोने की आदत पड़ जाती है। स्तन-पान कराने में झिझक नहीं होनी चाहिये एवं किन्हीं औरतों को गलतफहमी रहती है कि स्तन-पान कराने से स्तन का सौन्दर्य बिगड़ जाता है। अगर माँ को बुखार हो तो स्तन-पान कराने में कोई हानि नहीं है।

— स्तन-पान कराने वाली माताओं का भोजन संतुलित एवं साग, सब्जी

एवं दालें थोड़ी ज्यादा मात्रा में तथा दो गिलास से ज्यादा दूध लेना चाहिये और दोपहर को दो घण्टा आराम एवं रात को ठीक से नींद की जरूरत होती है। घी एवं घीयुक्त पदार्थ के सेवन से कोई फायदा नहीं होता, केवल ज्यादा चर्बी बढ़ती है, किसी दवा या टानिक से दूध की मात्रा नहीं बढ़ती है।

बच्चे के लिए ऊपर का दूध

ऊपर का दूध बोतल से या कटोरी चम्मच से पिलाया जा सकता है। बोतल को साफ पानी से धोकर एवं बोतल के अन्दर ब्रश डालकर साफ करना चाहिये एवं उसके साथ निपिल को भी धोना चाहिये। एक भगोने में पानी डालकर तीन-चार बोतल को एक साथ दस मिनट के लिए उबालना चाहिये एवं फिर उबले हुए पानी को फेंककर भगोने को ढँककर रखना चाहिये। गाय, भैंस, बकरी का, डब्बे का सूखा दूध इस्तेमाल किया जा सकता है।

दूध बनाने का तरीका निम्नलिखित है

हाथ साबुन एवं पानी से धो लें। कटोरी को उबाल लें। कटोरी में तीन आउन्स गाय या भैंस का दूध एवं एक आउन्स उबला हुआ गुनगुना पानी डाल लें एवं इसमें एक चम्मच चीनी मिला दें। कटोरी की जगह बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। अगर डब्बे का दूध बनाना हो तो चार आउन्स पानी में चार चम्मच दूध डाल दें, चम्मच डब्बे में उपलब्ध रहता है। बोतल में निपिल लगाकर बोतल को हिलाकर दूध पानी में मिलाया जाता है। निपिल का छेद इतना बड़ा हो कि छेद से १५-२० बूँद दूध एक मिनट में गिरे।

बच्चे को फिर उसी तरह से थामें जैसे स्तन-पान कराते समय रखती हैं। दूध की बोतल तिरछी रहनी चाहिये। निपिल एवं दूध के बोतल का निचला भाग दूध से भरा होना चाहिये, अगर यह खाली रहेगा तो दूध के साथ हवा भी चली जायगी जिससे बच्चे को दस्त हो सकती है एवं पेट में मरोड़ भी हो सकता है।

बोतल से दूध पिलाने के दौरान बीच में एवं अन्त में बच्चे को कंधे से थपथपा कर डकार जरूर दिलानी चाहिये। कटोरी चम्मच से दूध पिलाते वक्त कभी भी जबरदस्ती दूध को बच्चे के गले में ज्यादा नहीं देना

चाहिये, ज्यादा दूध जबरदस्ती गले में डालने से दूध श्वास की नली में जाने का डर रहता है। बोतल के दूध बच्चे के मुँह में अपथ्य हो जाता है एवं बच्चे को दस्त लगने का भय रहता है।

बच्चे के लिए आहार

तीन या चार महीने तक बच्चा खाली दूध पर पल जाता है परन्तु उसके बाद उसे निम्न प्रकार के आहार देने चाहिये– केला या पपीता, उबला हुआ सेव, शुरू में थोड़ा एवं बाद में ज्यादा देना चाहिये।

(हल्का भोजन देने की शुरुआत)

—५ महीने से दलिया या खिचड़ी दिया जा सकता है। हमारे यहाँ अन्नप्राशन ६ महीने में होता है एवं बच्चा अन्न खाने लगता है। बच्चे को सुबह ९-१० बजे खिचड़ी या दाल, चावल एवं हरी मटर इत्यादि उबाल कर उसमें थोड़ा-सा नमक एवं मक्खन मिलाकर देना चाहिये एवं दोपहर को कुचा हुआ केला, पपीता या सेब उबाल कर देना चाहिये।

सातवें से आठवें महीने के बच्चे का आहार

बच्चे को चार बार खाना देना चाहिये। प्रातः काल (७ से ८ बजे), दोपहर (१२ बजे), शाम को और रात को। बच्चे को चावल, दाल, रोटी

दूध में भिगोकर, दही, टमाटर, हरी मटर इत्यादि देना चाहिये। बच्चे को खुद खाने की आदत डलवानी चाहिये।

नौ से बारहवें महीनों के बच्चे का आहार

जैसे ऊपर बताया गया है वैसे ही चार बार बच्चे को खाना देना चाहिये। दूध की मात्रा धीरे-धीरे कम हो जाती है। करीब आधा लीटर दूध, ठोस आहार के साथ काफी होता है एवं बच्चे को उबली हुई मछली, अण्डा एवं गोश्त भी दिया जा सकता है।

दो साल के दौरान तक इसी तरह से बच्चे को आहार देना चाहिये। बच्चे का आहार साफ-सुथरे ढक्कनदार बर्तन में रखना चाहिये। बच्चे को पानी उबाल कर देना चाहिये।

बच्चों के बारे में कुछ आवश्यक जानकारी

५वें साल से २० साल की अवधि तक हर साल बच्चे का वजन दो किलो एवं लम्बाई डेढ़ से दो इंच तक बढ़ती है।

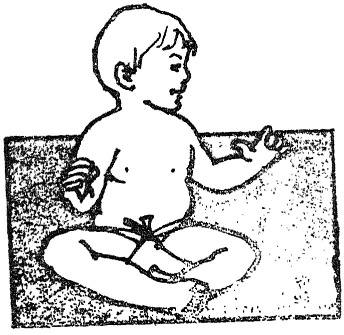
दो साल की अवधि तक के बच्चे में निम्नलिखित परिवर्तन पाये जाते हैं—

६ हफ्ते बच्चा मुस्कराता है एवं किसी खास वस्तु की तरफ देखना शुरू करता है।

३रे महीने पेट के बल लेटकर सिर उठाने की कोशिश करता है।

५वें महीने गर्दन सख्त हो जाती है एवं बच्चा अपना सिर इधर-उधर घुमा सकता है एवं चीजें पकड़ना शुरू कर देता है।

(तीन महीने का होने पर)



(छह महीने का होने पर)

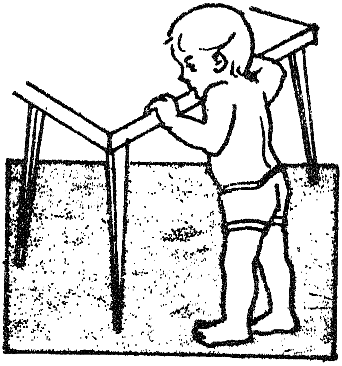
६ठें महीने सहारे पर बैठना शुरू करता है।

८वें महीने बिना सहारे बैठ जाता है।

९वें महीने सहारा देने पर खड़ा हो सकता है एवं खिलौने इत्यादि से खेल सकता है।

१०वें महीने घिसटना शुरू कर देता है एवं माँ-माँ, बाबा इत्यादि बोलने लगता है।

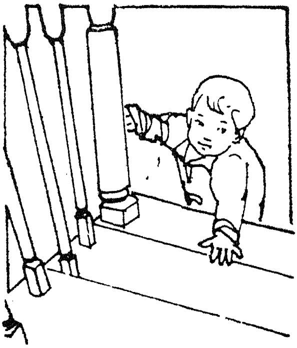
(९ महीने का होने पर)



(एक वर्ष का होने पर)

१२वें महीने किसी चीज को पकड़ कर चल सकता है।

१५वें महीने चलना शुरू कर देता है।



(डेढ़ साल से दो वर्ष का होने पर)

१८वें महीने सीढ़ी चढ़ना शुरू कर देता है, कुछ शब्द बोल लेता है।

२४वें महीने अकेले ही खेलता है, सीढ़ी पर ऊपर-नीचे चढ़ सकता है एवं यदि कोई बात करे तो उन्हीं शब्दों को दोहराता है।

दूध के दाँतों का निकलना

६ महीने से ढाई साल की उम्र तक ऊपर एवं नीचे के जबड़े में दस-दस दाँत निकलते हैं। कुछ बच्चों को दाँत निकलते समय बुखार आ सकता है। उसे क्रोसिन की १५ बूंद सबेरे-दोपहर-शाम दे देना चाहिये। कुछ लोगों को वहम रहता है कि बच्चे को दस्त या बुखार आदि दाँत निकलते समय होता है। कुछ भी खिलाने के बाद पानी से मुँह जरूर साफ करवाना चाहिये। डेढ़ साल से दो साल की अवधि तक के बच्चों का दाँत जरूर साफ करवाना चाहिये।

५वें से ६ठें साल की अवधि के दौरान दूध के दाँत गिर जाते हैं एवं धीरे-धीरे ३२ दाँत निकलते हैं।

—तीन साल के बच्चे को नर्सरी स्कूल भेजा जा सकता है। खासकर अगर बच्चा परिवार में अकेला है। इससे उसे दूसरे बच्चों के साथ घुल-मिलकर खेलने एवं रहने की आदत पड़ जाती है। मानसिक वृद्धि के लिए बच्चे को माँ के देखभाल की अत्यन्त आवश्यकता होती है।

जो माताएँ नौकरी पर जाती हैं उनके बच्चों की देखभाल सास, नानी, दादी के सुपुर्द होना चाहिये।

बच्चों का टीका

बी० सी० जी०—यह टीका नवजात शिशु को पैदा होने के बाद या फिर छह हफ्ते के अन्दर लगाया जाता है। इसे चमड़ी के नीचे (इण्ट्राडर्मल) लगाया जाता है।

पोलियो एवं डी० पी० टी०

पोलियो वैक्सीन—डेढ़ महीने पर पोलियो वैक्सीन की पहली खुराक, ढाई महीने पर दूसरी खुराक एवं तीसरी खुराक साढ़े तीन महीने पर देनी चाहिये।

डी० पी० टी०—आधी मिलीलीटर (इण्ट्रामस्क्युलर) मांस में डेढ़ महीने पर पहला, ढाई महीने पर दूसरा एवं तीसरा टीका साढ़े तीन महीने पर लगवाना चाहिये।

मीसल्स का टीका

नौ महीने के दौरान दिया जाता है। डी० पी० टी० का टीका फिर १८वें से २४वें महीने के भीतर इण्ट्रामस्क्युलर (मांस में) लगाया जाता

है। पोलियो का टीका फिर से इसी दौरान लगाया जाता है। इसे बूस्टर खुराक कहते हैं।

डीफ्थीरिया टोक्सायड का एक टीका ५वें साल पर लगाया जाता है।

५वें या छठें साल पर टायफॉयड का दो टीका एक महीने के अन्तराल पर लगाया जाता है।

दसवें साल पर टिटनेस डाक्सायड का बूस्टर खुराक एवं टायफॉयड का बूस्टर खुराक दिया जाता है।

१६वीं साल पर टिटनेस का बूस्टर खुराक एवं टायफॉयड का बूस्टर खुराक दिया जाता है एवं टिटनेस का टीका हर ५वें से १०वें साल के बीच में लगाया जाता है।

उचित टीकाकरण सूची

	डेढ़ माह पर	ढाई माह पर	साढ़े तीन माह पर	६ माह पर	१६ से २४ माह पर	५ साल पर	१० या १६ साल पर
बी.सी.जी.	एक टीका						
डी.पी.टी.	पहला टीका	दूसरा टीका	तीसरा टीका		बूस्टर		
पोलियो	पहली खुराक	दूसरी खुराक	तीसरी खुराक		बूस्टर		
खसरा				एक टीका			
डी. टी.						एक टीका	
डी. टी.							एक टीका

यदि बच्चे का जन्म अस्पताल या क्लीनिक में हुआ हो तो उसे जन्म के समय ही बी० सी० जी० का टीका लगायें।

शिशुओं में अन्धेपन की रोकथाम

अन्धापन रोकथाम के राष्ट्रीय कार्यक्रम के अन्तर्गत ६ वर्ष की आयु से कम बच्चों को हर ६ महीने के बाद बिटामिन 'ए' की खुराक सरकारी अस्पतालों, औषधालयों, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों, उपकेन्द्रों और आँगन-बाड़ियों में मुफ्त पिलायी जाती है। जब शिशु एक वर्ष का हो जाय तो उसे बिटामिन 'ए' की पहली खुराक देनी चाहिए। हर ६ महीने के अन्तर पर उसे यह खुराक देते रहना चाहिए। अपने शिशु के भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, सहिजन, पीले फल जैसे आम, पपीता वगैरह शामिल करें।

—आँखों को साफ रखना और दिन में कई बार ठंडे पानी से धोना, उन्हें बीमारियों से बचाये रखता है।

—शिशुओं में अन्धेपन के दो मुख्य कारण हैं—बिटामिन 'ए' की कमी और रोहे। अगर शिशु को रात में नहीं दिखायी देता या दिन के समय प्रकाश में उसकी आँखों को तकलीफ होती है तो शीघ्र ही शिशु की आँखों की जाँच करानी चाहिए क्योंकि यह बिटामिन 'ए' की कमी के लक्षण हैं।

खून की कमी को रोकना

अक्सर बच्चों में खून की कमी पायी जाती है। एक से पाँच वर्ष की आयु के सभी बच्चों को सरकारी अस्पतालों, औषधालयों, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों, उपकेन्द्रों और आँगनबाड़ियों में मुफ्त आयरन और फौलिक एसिड की गोलियाँ या टानिक दिया जाता है। खून की कमी वाले शिशु को करीब चार महीने तक 'आयरन' की एक खुराक दी जानी चाहिये। बच्चों के भोजन में हरी सब्जी दी जानी चाहिये। पेट में कीड़े होने से भी खून की कमी होती है। जिस शिशु के पेट में कीड़े हों, उसे किसी भी सरकारी अस्पताल में इलाज के लिए ले जाना चाहिये।

———

अध्याय ६

अतिसार या दस्त

अतिसार का अर्थ है—बार-बार पतले दस्त का आना। दस्त के साथ खून और आँव भी आ सकता है। बार-बार दस्त करने पर शरीर से बहुत-सा पानी बाहर निकल जाता है जो कि छोटे शिशु के लिए बहुत ही खतरनाक है। स्तन-पान करने वाला शिशु आमतौर पर हर बार दूध पीने के बाद ही या चार-पाँच बार मल त्यागता है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं लेना चाहिए कि उसे अतिसार हो गया है।

माँ के दूध पर पल रहे शिशु बहुत कम अतिसार के शिकार होते हैं क्योंकि माँ के दूध में ऐसे गुण होते हैं जो शिशु की अतिसार से रक्षा करते हैं। ऊपर के दूध पीने वाले शिशुओं को अक्सर दस्त लग जाते हैं क्योंकि बहुत-से स्रोतों से गन्दगी शिशु के पेट के अन्दर जाती है, कभी दूध का बर्तन गन्दा होता है, कभी बोतल गन्दी रह जाती है या हाथ गन्दे होते हैं।

ज्यादातर लोगों को इस बात की जानकारी है कि दस्त होने पर शरीर में बहुत कमजोरी आ जाती है। यह कमजोरी पानी की कमी (डीहाइड्रेशन) के कारण होती है। दस्त हो जाने पर, हर पतले दस्त के साथ बच्चे के शरीर से बहुत पानी निकल जाता है एवं अत्यधिक पानी की कमी हो जाने से बच्चे की मृत्यु हो जाती है।

इसी कारण बिना देरी किये, आपको दस्त का तुरन्त उपचार करना चाहिये।

दस्त का उपचार तुरन्त करें

पहले लोगों में यह धारणा थी कि केवल डॉक्टर ही दस्त का उपचार कर सकता है। अब डॉक्टरों का यह कहना है कि यदि माँ अपने बच्चे का उपचार तुरन्त घर पर स्वयं शुरू कर दे तो अधिकतर बच्चे जल्दी ठीक हो जाते हैं। जो पानी आपके बच्चे के शरीर से प्रत्येक दस्त के साथ निकल गया है, उसकी आपूर्ति कर दें। शरीर में पानी की पूर्ति घर में उपलब्ध नींबू का पानी, नमकीन मट्ठा या लस्सी, नारियल का पानी, चावल का पानी या हल्की चाय आदि या 'विशेष शर्बत ओ० आर० एस०' का घोल बनाकर दिया जा सकता है।

ओ० आर० एस० पैकेट का विशेष घोल कैसे बनायें। एक लीटर पैकेट के प्रयोग का तरीका नीचे बताया गया है—

१. पाँच गिलास या चार पाव या एक लीटर साफ पीने का पानी एक बड़े साफ बर्तन में डालें। ओ० आर० एस० पैकेट का सारा पाउडर पानी में उड़ेल दें।

— पाउडर के पूरी तरह घुलने तक उसे साफ चम्मच से हिलाते रहें।

— हर पतला दस्त होने के पश्चात् मिश्रण का एक गिलास धीरे-धीरे बच्चे को पिलायें। एक बार एक ही घूँट पिलायें और चम्मच इस्तेमाल करें। यदि वह प्यासा हो तो उसे थोड़ा और शर्बत पिलायें।

— बच रहे ओ० आर० एस० घोल को किसी साफ स्थान पर ढँक कर रखें। हर रोज ओ० आर० एस० का नया घोल बनायें। यदि पिछले दिन का घोल बचा पड़ा है तो उसे फेंक दें।

घर पर नमक और चीनी का विशेष शरबत कैसे बनायें

— कभी-कभी आपको जीवन रक्षक घोल (ओ० आर० एस०) का पैकेट नहीं मिलता। ऐसी स्थिति में आप अपने घर में ही विशेष शरबत बना सकते हैं।

— २०० मि०ली० माप वाला एक साफ गिलास ले लें। गिलास में साफ पीने का पानी भरें।

— इसमें दो उँगलियों की चुटकी भर नमक डालें। यदि पिसा हुआ नमक नहीं है तो नमक की डली को बारीक पीस कर डालें। जो अतिरिक्त नमक उँगलियों में लग जाये तो उसे अलग झाड़ दीजिये।

— जब तक नमक पूरी तरह से न घुल जाये, इस मिश्रण को एक साफ चम्मच से हिलाते रहें।

— एक चम्मच पानी चखकर देखिये यदि आपके आँसुओं से अधिक नमकीन न हो। यदि नमक अधिक हो तो दुबारा पानी बनायें। इस बार नमक थोड़ा कम डालें।

— अब चीनी का ऊपर तक भरा हुआ चम्मच उस पानी में डालें। यदि चीनी नहीं है तो आप खाँड़सारी या गुड़ का भी प्रयोग कर सकती हैं। यदि चम्मच नहीं है तो चार उँगली के बेलचे से चीनी डालें।

— इस मिश्रण को, चीनी घुलने तक साफ चम्मच से हिलायें।
— इस प्रकार हर बार ताजा शरबत बनायें और हर पतले दस्त के बाद अपने बच्चे को पिलायें। शरबत धीरे-धीरे पिलायें। यदि बच्चा उल्टी करता हो तो इसी प्रकार दुबारा मिश्रण घोलकर शरबत बनाकर धीरे-धीरे पिलायें। यदि प्यास उसे लगती है तो और शरबत पिलायें।

विशेष शरबत दस्त लगने पर किस प्रकार मदद करता है ?

शरीर के पानी में नमक होता है। दस्त होने पर, हर पतले दस्त के साथ शरीर में पानी तथा नमक की कमी हो जाती है। इसकी पूर्ति तुरन्त करनी चाहिये। यही कारण है कि हर पतले दस्त के बाद आपको अपने बच्चे को विशेष शरबत देना चाहिये। हो सकता है विशेष शरबत से दस्त एकदम बन्द न हो। विशेष शरबत दस्त रोकने के लिए नहीं है। यह शरीर में कम हुए पानी तथा नमक की पूर्ति करता है। संभवत: एक-दो दिन में आपका बच्चा ठीक हो जायेगा। दस्त बन्द होने तक यह घोल आपके बच्चे को कमजोर नहीं होने देगा एवं दवाई की आवश्यकता नहीं होगी।

डॉक्टर से कब मिलें

निम्नलिखित कोई भी लक्षण होने पर आप बच्चे को तुरन्त डॉक्टर के पास ले जायँ—

— वह कमजोर, थका हुआ दिखाई देता हो और सोना चाहता हो।
— उसकी आँखें अन्दर धँसी हुई और सूखी नजर आती हों और उनमें कोई आँसू न हो।
— उसकी जीभ सूख रही हो और उसे प्यास लगे।
— शिशु के सिर पर जो नरम भाग है, वहाँ गड्ढा जैसा बनने लगे।
— चमड़ी का तनाव कम हो जाये और उस पर झुर्रियाँ नजर आती हों।
— यदि चमड़ी को चुटकीभर कर उठाया जाये तो उसमें कुछ सेकेण्ड तक झुर्री बनी रहे।
— वह हाँफने लगे या जल्दी-जल्दी साँस लेने लगे। वह मूर्च्छित हो जाये या उसका शरीर अकड़ने लगे।
— पेशाब कम आये या आना बन्द हो जाये। उसका पेट फूल जाये, खासकर कुपोषित बच्चे का।

यदि बच्चा इस कदर बीमार हो जाये तो उसे तुरन्त डॉक्टर या नर्स के इलाज की आवश्यकता होती है। उसे तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र में ले जायँ। रास्ते भर उसे खास मिश्रण वाला शरबत पिलाते रहें। स्वास्थ्य केन्द्र में बच्चे को नस में नमक, मीठा तथा पानी का खास मिश्रण (ग्लूकोज़ सेलाइन) दिया जाता है। इस प्रकार बच्चे के शरीर से गया हुआ पानी, नमक दुबारा प्राप्त करने में सहायता मिलेगी। जैसे ही बच्चा स्वयं पानी पी सकने की स्थिति में पहुँचेगा, डॉक्टर उसे वह विशेष शरबत देना शुरू कर देगा और उसे घर ले जाने की अनुमति देगा। बच्चे को विशेष पेय और तरल तब तक देना जारी रखें जब तक कि उसे दस्त आते रहें।

दस्तों के दौरान और पश्चात् बच्चे को खिलाने-पिलाने के आवश्यक नियम

१. स्तन-पान जारी रखिये

आप अपने शिशु को स्तन-पान अवश्य करायें। जितनी बार शिशु माँगे उसे अपना दूध पिलायें। यह उसके लिए सर्वोत्तम खुराक है। इससे बच्चे के शरीर की ताकत बनेगी, उसके शरीर में पानी रहेगा और शरीर सूखेगा नहीं।

२. अन्य तरल भी खूब दीजिये

दस्त होने पर बच्चे के शरीर का पानी बहुत कम हो जाता है। इस पानी की पूर्ति तुरन्त कीजिये। घर पर उपलब्ध अन्य तरल पदार्थ जैसे नींबू का पानी, चावल का पानी, मट्ठा, नारियल का पानी व हल्की चाय आदि दें। आप उसे विशेष मिश्रण वाला शरबत जिसमें पानी, नमक, चीनी डाले हों, भी पिला सकती हैं। बच्चे की इच्छानुसार उसे कोई भी तरल पिलायें।

३. दस्तों के दौरान बच्चे को खिलाते-पिलाते रहें

दस्त होने पर आपके बच्चे में शारीरिक कमजोरी आ जाती है। इस कारण यदि बच्चे को भूख न भी लगे तो भी उसे भोजन कराने की कोशिश जारी रखिये। बच्चा भोजन इतनी आसानी से नहीं पचा सकता इसलिए आप उसे 'नर्म भोजन' दें, जैसे खिचड़ी, इडली, दही या पिसा हुआ केला आदि।

४. दस्त रुकने पर अधिक भोजन दें

दस्त के दौरान बच्चे की भूख मर जाती है इसलिए उसका वजन कम हो जाता है। एक सप्ताह तक उसे दिन में कई बार खाने को दें। इस तरह से उसका शरीर स्वस्थ होकर ठीक प्रकार बढ़ेगा। ★

अध्याय ७

परिवार नियोजन

हमारे देश की जनसंख्या दिन-पर-दिन बढ़ती जा रही है। बच्चों के उचित परवरिश के लिए परिवार में दो से ज्यादा बच्चे नहीं होने चाहिये। हमारे देश में कम उम्र में ही शादी हो जाती है इसलिए परिवार नियोजन की सख्त आवश्यकता है एवं जो बच्चे हों वह स्वस्थ रहें इसलिए आजकल परिवार कल्याण पर ज्यादा जोर दिया जा रहा है। इसका मतलब है कि बच्चे को उचित समय पर उचित टीके की व्यवस्था एवं नियोजित पोषण की व्यवस्था एवं गर्भवती स्त्रियों के लिए दूध एवं उचित आहार की व्यवस्था की जाती है।

परिवार नियोजन से निम्नलिखित फायदे हैं

(१) गर्भावस्था के दौरान होने वाले कई तरह के गम्भीर रोगों की रोकथाम हो जाती है एवं इसके जरिये मातृ मृत्यु दर कम हो जाती है।

(२) गर्भावस्था के दौरान खून की कमी, कुपोषण, ब्लड प्रेशर, मधुमेह, पेशाब की थैली में सूजन, रक्तस्राव, कैंसर इत्यादि की रोकथाम की जा सकती है।

(३) परिवार नियोजन से नवजात शिशु की मृत्यु दर भी कम हो जाती है एवं बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा होता है। उसका वजन एवं बढ़ोत्तरी अच्छी होती है।

(४) परिवार नियोजन से बच्चों को उचित शिक्षा, घर के लोगों को ठीक से रहने की सुविधा एवं खान-पान का खर्च इत्यादि सुचारु रूप से चलाया जा सकता है।

(५) परिवार नियोजन का खर्च परिवार भार के खर्चे से कम होता है एवं परिवार का सामाजिक स्तर बढ़ जाता है।

(६) यदि परिवार में हिमोफिलिया या डाउनस सिड्रोमा जैसी जेनिटिक बीमारी से बच्चों को पीड़ित होने की आशंका हो तो उसे रोका जा सकता है।

(७) जिन स्त्रियों को दिल की बीमारी, उच्च रक्तचाप, गुर्दे की बीमारी, मधुमेह इत्यादि हो तो परिबार नियोजन से गर्भ धारण नहीं होगा।

परिवार नियोजन के तरीके

(१) गर्भ निरोधक गोलियाँ
(२) कॉपर टी
(३) निरोध
(४) नसबन्दी (महिलाओं एवं पुरुषों में)

गर्भ निरोधक गोलियाँ

—इन गोलियों में इस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्ट्रान नामक हारमोन होता है। इसे १५ से ४० वर्ष की उम्र में इस्तेमाल करना चाहिये। सरकार ने सस्ते दाम पर 'माला डी' एवं 'माला एन' उपलब्ध करवाया है। यह प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र में मुफ्त मिलता है।

गर्भ निरोधक गोलियों के लेने के तरीके

—गर्भ निरोधक गोलियाँ २१ या २८ गोलियों के पैकेट में उपलब्ध होती हैं। मासिक के पाँचवें रोज से रोजाना एक गोली रात को २१ रोज तक लेनी चाहिये। जब गोलियाँ खतम हो जाती हैं तो एक हफ्ते के अन्दर मासिक धर्भ शुरू हो जाता है एवं फिर से मासिक के पाँचवें रोज से लगातार २१ दिन तक गोलियों का सेवन किया जाता है।

जो गर्भ निरोधक २८ गोलियों का पैकेट होता है उन्हें सफेद गोली से रोज शुरू किया जाता है एवं आखिर की सात गोलियाँ रंगीन होती हैं। उनमें हारमोन्स नहीं होते हैं, उन्हीं दिनों जो महिला इन गोलियों का सेवन करती है, मासिक धर्म शुरू हो जाता है। जैसे ही २८ गोलियों का पैकेट खत्म हो जाता है वैसे ही फिर से 'नया पैकेट' शुरू किया जाता है। इन पैकेटों में जहाँ से गोली शुरू करनी है उसका चिह्न बना रहता है या लिखा रहता है।

—यदि किसी दिन रात को गोली खाना भूल जायँ तो दूसरे दिन सबेरे प्रातः काल गोली ले लेनी चाहिये। यदि दो दिन गोली लेना भूल गयी हों तो बराबर निरोध का इस्तेमाल करना चाहिये। मासिक धर्म के शुरू होने के साथ-ही-साथ गोली भी खाते रहना चाहिये।

गर्भ निरोधक गोलियाँ तीन साल तक ली जा सकती हैं एवं उसके बाद पूरी तरह से निरीक्षण करने के बाद फिर से दो साल तक लेने की सलाह दी जा सकती है।

गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन निम्नलिखित बीमारियों में नहीं करना चाहिये।

(१) पीलिया एवं यदि किसी को हाल में पीलिया रहा हो।
(२) यदि मिर्गी का दौरा पड़ता हो।
(३) सिर दर्द।
(४) मधुमेह की बीमारी हो।
(५) किसी स्त्री को रक्तचाप की बीमारी हो या कभी नसों में खून जम गया हो।

गर्भ निरोधक गोलियों के सेवन बन्द करने के तीन महीने बाद से फिर से अंडकोष से अंडे गिरते हैं एवं गर्भ ठहर सकता है।

— गर्भ निरोधक गोली के सेवन से शुरू-शुरू में उल्टी या मिचली महसूस होती है। तीन महीने के सेवन के उपरान्त भी मिचली जारी रहे तो गर्भ निरोधक गोली का सेवन बन्द कर देना चाहिये। गर्भ निरोधक गोली के इस्तेमाल से कैंसर नहीं होता है।

कॉपर टी

कॉपर टी प्लास्टिक का बना हुआ 'टी' के आकार की चीज है जिसे बच्चेदानी के अन्दर रखा जाता है। 'टी' के ऊपर के भाग में ताँबे का तार लिपटा रहता है। इस ताँबे के तार से ताँबे के कण निकलते रहते हैं जो खून में धीरे-धीरे विलय हो जाते हैं।

दो नाइलान का तार कॉपर टी के नीचे लगा रहता है जो बच्चेदानी से बाहर निकला रहता है।

—कॉपर टी भ्रूण को बच्चेदानी में जमने नहीं देता है इसलिए गर्भ ठहर नहीं पाता है।

यह मासिक के बाद, बच्चा पैदा होने के बाद एवं गर्भ समापन के बाद लगाया जा सकता है। कॉपर टी तैयार पैकेट में आता है। लगवाने के तीन महीने के उपरान्त इसकी पुन: जाँच करनी चाहिये। मासिक के बाद महिलाएँ खुद कॉपर टी धागे को छूकर देख सकती हैं कि वह अन्दर बच्चेदानी में अपनी जगह पर है या नहीं। हर साल एक बार अन्दरूनी जाँच

करवा कर देखना चाहिये एवं इसे आसानी से तीन साल तक रखा जा सकता है। कॉपर टी हेल्थ वर्कर, नर्स, डॉक्टर सभी लोग लगा सकते हैं।

निरोध

पतले रबर की थैली होती है जिसे पुरुष अपने जननांग में सम्भोग के पहले चढ़ा लेते हैं एवं सम्भोग के समय वीर्य योनि में नहीं जा पाता है। एक निरोध एक बार इस्तेमाल करना चाहिये। इससे और बीमारियाँ जैसे—सुजाक, एड्स, नसों में सूजन वगैरह होने का डर कम हो जाता है।

नसबन्दी आपरेशन

यह आपरेशन बच्चा पैदा होने के तुरन्त बाद या मासिक धर्म के पश्चात् किया जाता है। यह लेपरेस्कोप के जरिये या पेट पर छोटा-सा चीरा लगाकर किया जाता है। आपरेशन के डेढ़ महीने बाद पूरी तरह से अन्दरूनी जाँच की जाती है एवं हर तीन महीने पर दो साल तक देखभाल की जाती है। जिस स्त्री ने नसबन्दी करवायी है उसके बच्चों को समय-समय पर टीके लगवाये जाते हैं। नसबन्दी एव बच्चों की देख-भाल मुफ्त की जाती है।

—दूरबीन द्वारा नसबन्दी ज्यादा फायदेमन्द है। इस आपरेशन के चार से छह घण्टे बाद औरत को घर भेजा जा सकता है। पेट में साधारण-सा दर्द होता है जिसके लिए एस्प्रिन ही काफी है।

—दूरबीन द्वारा नसबन्दी के बाद औरत दूसरे दिन से घर का काम-काज कर सकती है। सात दिन के बाद सम्भोग किया जा सकता है।

पुरुष नसबन्दी

यह अत्यन्त आसान एवं साधारण आपरेशन है। इससे मर्द को किसी तरह का नुकसान नहीं होता है एवं मर्दानगी में भी कोई फर्क नहीं पड़ता है।

अध्याय ८

ल्यूकोरिया

अक्सर महिलाएँ ल्यूकोरिया की शिकायत से पीड़ित रहती हैं। महिलाओं को पता होना चाहिये कि जब लड़कियाँ युवावस्था में पदार्पण करती हैं तो उनके जननांग पूर्ण रूप से परिपक्व हो जाते हैं एवं करीब ९ से ११वें वर्ष तक मासिक धर्म शुरू हो जाता है। शुरू-शुरू में मासिक धर्म १६-१७ वर्ष की उम्र तक कभी-कभी दो या तीन महीने के उपरान्त होता है फिर मासिक धर्म हर महीने होने लगता है। यह बीमारी नहीं है बल्कि प्रकृति का नियम है।

श्वेत प्रदर मासिक धर्म शुरू होने के पहले एवं मासिक धर्म के बीचो-बीच थोड़ा ज्यादा होता है। यदि श्वेत प्रदर के साथ खुजली नहीं होती है तो फिर घबराने की कोई बात नहीं है। श्वेत प्रदर कब्जियत की शिकायत रहने पर भी ज्यादा होता है इसलिए कब्ज को दूर करना चाहिये। अक्सर श्वेत प्रदर गर्भावस्था में गर्भ धारण के पश्चात् एवं दूध पिलाने वाली माताओं को ज्यादा होता है।

यदि श्वेत प्रदर के साथ खुजली हो या जलन एवं साथ में छाले वगैरह हों तो फिर डॉक्टर से अन्दरूनी जाँच करवाकर उचित सलाह लेनी चाहिये।

श्वेत प्रदर एवं मवाद में अन्तर होता है। श्वेत प्रदर या ल्यूकोरिया में किसी तरह की दुर्गन्ध या बदबू नहीं होती है। यदि ल्यूकोरिया मवाद की तरह से एवं उसमें से सड़न की वदबू आती हो तो जननांग में किसी तरह की गड़बड़ी की आशंका जैसे कैंसर या रसौली या सेप्टिक गर्भपात (जो अनट्रेण्ड दाई वगैरह से करवाया गया हो) की सम्भावना हो सकती है, तुरन्त लेडी डॉक्टर से अन्दरूनी जाँच करवाकर उचित कारण जानने की कोशिश करनी चाहिये एवं ठीक से उपचार होना चाहिये।

एक तरह के फंगल इन्फेक्शन जिसे केण्डिडा एल्बि कैण्डीस कहते हैं, उससे गाढ़ा दही की तरह या दही के मलाई की तरह का ल्यूकोरिया होता है। साथ में खुजली भी बहुत होती है। यह मधुमेह की बीमारी एवं गर्भा-

वस्था के दौरान या नाखून में फंगल इन्फंक्शन होने के कारण भी बार-बार पनपता है। इसमें सहवास से पुरुष के जननांग में भी छाले पड़ते हैं। ऐसी अवस्था में दोनों लोगों का उपचार होना चाहिये।

इसमें ल्यूकोरिया के लिए महिला को **माइकोनेजोल** या **क्लोट्रामाजोल** या **माइक्रो स्टेटिन** का **मेजाइनल क्रीम** या गोली बच्चेदानी के अन्दर १५ दिन तक लगाया जाता है। (जैसे केण्डिड बी, कैनेस्टेन, स्टेटम बी क्रीम या मेजाइनल गोली) एवं साथ में कीटोकोनोजोल की गोली (एक गोली सबेरे और शाम ५ रोज के लिए) दी जाती है, साथ में सात दिन के लिए सहवास का भी परहेज रखवाना चाहिये। इसमें पुरुष को भी दवा देनी चाहिये एवं उनको भी जननांग में दवा लगाने के लिए उपदेश देना चाहिये।

एक और प्रकार का श्वेत प्रदर जिसे ट्राइकोमोनल वेजिनाइटिस कहते हैं, पुरुष के जननांग में ट्राइकोमोनल पैरासाइट से स्त्री के जननांग में पहुँचते हैं। स्त्री को श्वेत प्रदर के साथ जननांग में खुजली और जलन होती है। जब तक दोनों स्त्री एवं पुरुष का इलाज साथ-साथ नहीं किया जायेगा एवं इलाज के दौरान सहवास से वंचित नहीं रखा जायेगा तब तक इस प्रकार का ल्यूकोरिया काफी बार परेशान करता है। अक्सर जब लेडी डॉक्टर महिला के जाँच के बाद दोनों पति-पत्नी को इलाज बताती हैं तो अक्सर मर्द लोग इलाज नहीं लेते हैं क्योंकि उन्हें कोई शिकायत नहीं रहती है परन्तु यह समझना अत्यन्त आवश्यक है कि ट्राइकोमोनस वेजिनाइटिस मर्द के जननांग में ही पनपते रहते हैं इसलिए जब तक वह लोग अपना भी इलाज नहीं करवायेंगे तब तक उनकी पत्नी का यह कष्टदायक ल्यूकोरिया ठीक नहीं हो सकता है।

अक्सर औरतें आपस में बातचीत करती हैं एवं उनको उचित बातों का ज्ञान न होने के कारण लोग गुमराह करते हैं।

जैसे औरतों का यह आम ख्याल है कि ज्यादा पानी जाने से या ल्यूकोरिया से कमजोरी हो जाती है और कमर में दर्द होता है।

— कमर में दर्द का कारण कभी-कभी बच्चेदानी के मुँह में एक प्रकार के घाव (जिसे इरोजन कहते हैं) होता है। इसकी जाँच लेडी डॉक्टर से करवाना चाहिये। इसके लिए एक खास जाँच जिसे पैप स्मियर एवं कोलपो-माइक्रोस्कोप के द्वारा किया जाता है और इस घाव को बिजली की सिंकाई जैसे कांटरी या क्रायी कॉटरी या लेजर द्वारा किया जाता है।

६

अक्सर औरतें घर के काम-काज की व्यस्तता के कारण करीब में उपलब्ध डॉक्टर को दिखा देती हैं चाहे वह स्त्री-रोग-विशेषज्ञ हो या नहीं। बड़े अस्पताल या सरकारी अस्पताल में लाइन लगाकर दिखाना पड़ेगा इस-लिए वह खुद एवं उनके घर वाले भी वहाँ पर जाना नहीं चाहते हैं परन्तु बड़े अस्पतालों में कई तरह से जाँच की सुविधा होती है। टुकड़े के जाँच से या पानी के जाँच से या दूरबीन द्वारा (कोलपोमाइक्रोस्कोप) से जाँच करने पर बहुत-से गुप्त रोगों का पता चल जाता है एवं उनका उचित इलाज कराने से फायदा हो जाता है।

-सबसे बड़ा फायदा तो कैंसर की शुरुआत में ही पकड़ हो जाने से उसका पूरा इलाज रेडियम या बिजली द्वारा या फिर आपरेशन एवं बिजली की सिंकाई द्वारा ठीक हो जाता है।

—अक्सर औरतें या उनके परिवार वाले इलाज करवाते समय गुम-राह हो जाते हैं। इलाज शुरू करने से पहले कई लोगों से सलाह लेकर उचित डॉक्टर के पास पहुँचना ही सबसे बड़ी समझदारी है।

—यदि किसी महिला ने परिवार नियोजन के लिए लूप या कॉपर टी या मल्टी लोड लगवाया हो तो उसे पता होना चाहिये कि लूप लगवाने से ल्यूकोरिया थोड़ा ज्यादा होता है एवं जख्म या वेजिनाइटिस के इलाज के बाद ही लूप लगवाना चाहिये। अक्सर महिलाएँ डिटौल या सेव लोन का डूस लेती हैं, इससे जननांग में छाले पड़ सकते हैं एवं जलन हो सकती है। इसलिए साफ पानी या गुनगुना पानी का ही इस्तेमाल करना चाहिये।

अगर गुप्तांग के जगह के बालों की सफाई करनी हो तो उसे रेजर से ही साफ करना चाहिये या छोटी कैंची से बालों को काट कर छोटा कर देना चाहिये।

कभी-कभी बच्चेदानी बाहर निकल आती है एवं रबर या प्लास्टिक का छल्ला लगाकर बच्चेदानी को अपनी जगह पर रखा जाता है। यदि ऐसा छल्ला किसी ने लगवाया हो तो हर १५ दिन बाद छल्ले को निकाल कर, साफ करके उसे आधा घण्टा तक उबालना चाहिये एवं हर रोज हाइ-ड्रोजन पर-आक्साइड का डूस लेना चाहिये एवं हर तीसरे महीने पर लेडी डॉक्टर से अन्दरूनी जाँच करवाना चाहिये। अगर छल्ला बहुत दिन तक पड़ा रहे एवं उपयुक्त देख-भाल न हो तो उस जगह पर बराबर रगड़ लगते रहने से घाव हो सकता है एवं ऐसे जगह पर कैंसर होने का डर रहता है।

जब मासिक धर्म बन्द हो जाता है तो अण्डकोष से हारमोन्स नहीं बनते हैं एवं इस वजह से जननांग की चमड़ी कमजोर हो जाती है एवं इसमें इन्फेक्शन हो सकता है। इस इन्फेक्शन को सेनाइल वेजिनाइटिस कहते हैं। इसमें थोड़ा-थोड़ा खून रिक्त पानी जाता है। खून रिक्त पानी बच्चेदानी के कैंसर में भी जाता है जो कि मासिक धर्म के रुक जाने के बाद ही ज्यादा होता है इसलिए जाँच करवानी चाहिये। यदि बच्चेदानी का कैंसर नहीं है तो फिर सेनाइल वेजिनाइटिस का इलाज करवाना चाहिये।

सेनाइल वेजिनाइटिस के लिए मरीज को इस्ट्रीयोल सम्सीनेट की एक गोली सबेरे और शाम एक महीने तक सेवन कराया जाता है एवं डाय-नसिट्रोल क्रीम जननांग में अन्दर लगाने के लिए दिया जाता है।

कभी-कभी मीनोपोज से सेनाइल वेजिनाइटिस के साथ औरतों की बच्चेदानी में भी इन्फेक्शन हो जाता है एवं बच्चेदानी के अन्दर मवाद जमा होने लगता है, इसे पायोमेट्रा कहते हैं। ऐसा मवाद बच्चेदानी के कैंसर की बीमारी में भी जा सकता है इसलिए ठीक से जाँच करा करके पता लगा लेना चाहिये कि कैंसर है या नहीं।

पायोमेट्रा के लिए डी एण्ड सी (बच्चेदानी के मुँह खोलने) आपरेशन किया जाता है एवं यदि बच्चेदानी का कैंसर है तो बच्चेदानी का आपरेशन या रेडियम द्वारा सिंकाई की जाती है।

—अक्सर एक साल से पाँच साल के बच्चे को या युवा अवस्था में पदार्पण करने के उम्र में गुप्तांग में ललाई, श्वेत प्रदर एवं खुजली की शिकायत होती है। यदि ऐसा हो तो माइकोनेजोल या क्लोट्राइमेजोल क्रीम गुप्तांग में एक महीने तक के लिए लगवाना चाहिये।

बच्चों को अपने जननांग में सेफ्टीपिन या क्लिप या कोई लकड़ी इत्यादि अन्दर डाल देने की वजह से इन्फेक्शन हो जाता है। बच्चों को अच्छी तरह समझा देना चाहिये कि वे ऐसा न करें एवं इन चीजों को बच्चे को बेहोश करने के बाद ही निकलवाना चाहिये एवं रोज ऐण्टीसेप्टिक क्रीम लगाना चाहिये। बच्चे को रोज साफ चड्ढी पहनाना चाहिये। कभी-कभी ऐसा इन्फेक्शन गन्दे पानी या तालाब एवं गन्दे कपड़े पहनने से भी होता है। इसलिए बचपन से सफाई की आदत डलवाना अत्यन्त आवश्यक है।

अध्याय ६

मासिक धर्म एवं उनसे होनेवाली परेशानियाँ

लड़कियों को मासिक धर्म आजकल ६ वर्ष से ११ वर्ष की उम्र में ही शुरू हो जाता है। यह आबहवा के परिवर्तन के कारण है। इसलिए माताओं को मासिक धर्म के बारे में पूर्ण रूप से अपने लड़कियों को परिचित कराना चाहिये एवं किस तरह से इन दिनों में लड़कियों को कपड़े इत्यादि पहनना चाहिये, सलाह देनी चाहिये।

मासिक धर्म जीवन का एक अंग है एवं इसमें परेशान होने की कोई बात नहीं है। खेल एवं साधारण काम वगैरह में कोई रुकावट नहीं होनी चाहिये। रोजाना स्नान करना चाहिये। धुले हुए कपड़े पहनने चाहिये एवं कम-से-कम चार बार साफ कपड़ा या रूई या सेनिटरी नैपकिन बदलना चाहिये। पैण्टी साफ-सुथरा पहनना चाहिये एवं गन्दा हो जाने पर बदलना चाहिये।

मासिक के दिनों में पेट एवं कमर में थोड़ा दर्द होता है, कभी-कभी दर्द ज्यादा भी हो सकता है। यदि ऐसा हो तो गरम पानी की थैली से सिंकाई करनी चाहिये एवं दर्द निवारक गोली का सेवन करने से दर्द कम हो जाता है।

जो लोग ज्यादातर बैठे रहते हैं, खेल-कूद नहीं करते हैं उन्हें मासिक धर्म के दिनों में ज्यादा दर्द होता है इसलिए लड़कियों को हर तरह से काम करने की शिक्षा देनी चाहिये।

—कुछ लड़कियों को मासिक धर्म में इतना दर्द होता है कि वे बेहोश हो जाती हैं। ऐसे लोगों को लेडी डॉक्टर से अन्दरूनी जाँच करवा कर इलाज करवाना चाहिये। ऐसी अवस्था में कभी-कभी बच्चेदानी के मुँह को खोलने का 'डी एण्ड सी' आपरेशन की जरूरत पड़ती है।

मासिक धर्म के दौरान होने वाला यह दर्द शादी के बाद बच्चा हो जाने पर ठीक हो जाता है।

अगर किसी औरत को एक या दो बच्चे होने के कई साल बाद

मासिक दिनों में दर्द शुरू हो तो उसे एण्डोमैट्रियोसिस या बच्चेदानी में रसौली हो सकता है। इसकी जाँच कराके उचित इलाज करवाना चाहिये।

ऐमेनोरिया:

इसमें महिला या लड़की को मासिक धर्म नहीं होता है। हर लड़की को १४-१५ वर्ष की उम्र तक मासिक धर्म शुरू हो जाना चाहिये। कभी-कभी यह थोड़ी देर से जैसे कि १७-१८ वर्ष तक की अवधि में शुरू हो सकता है।

कुछ लोगों के घर के माँ, नानी, मौसी इत्यादि को देर से मासिक धर्म शुरू हुआ हो तो उनके बच्चों में भी मासिक धर्म की शुरुआत देर से हो सकती है। अत: मासिक धर्म अगर शुरू नहीं हुआ हो एवं लड़की का उरोज उभरना नहीं शुरू हुआ है, बगल एवं पेड़े के बाल ठीक से न निकले हों या फिर लड़कों जैसे हों, साथ में दाढ़ी या मूँछ के बाल निकलने शुरू हों तो यह पिट्यूटरी या अण्डकोष एडरीनल के रस ग्रन्थि में हारमोन की गड़-बड़ी के कारण है। इसकी जाँच सही-सही विशेषज्ञ को दिखाकर उचित इलाज करवाना चाहिये।

जब मासिक धर्म की शुरुआत नहीं होती है तो उसे प्राइमरी एमेनो-रिया कहते हैं। कभी-कभी मासिक धर्म शुरू होने के पश्चात् कुछ साल बाद बन्द हो जाता है उसे सेकेण्डरी एमेनोरिया कहते हैं।

कभी-कभी मासिक धर्म हर महीने होता रहता है परन्तु वह गर्भाशय के द्वार बन्द होने से या फिर योनि का मुँह किसी कारणवश (जैसे कास्टिक दवा इत्यादि के लगा देने से या फिर किसी प्रकार के आपरेशन होने के बाद) बन्द हो जाने से मासिक योनि में हर महीने में इकट्ठा होता रहता है परन्तु रक्तस्राव महीने-महीने नहीं होता है। इस प्रकार के एमेनोरिया को क्रिप्टोमेनोरिया कहते हैं। उपर्युक्त दशा में स्त्री-रोग-विशेषज्ञ से जाँच कर-वाना चाहिये एवं बच्चेदानी के मुँह के खोलने का आपरेशन जिसे सिर्फ डाइलेटेशन कहते हैं, किया जाता है।

मासिक धर्म करीब-करीब ५० वर्ष की उम्र में बन्द हो जाता है। अक्सर बाँझ स्त्रियों का मासिक धर्म ४५ से ५० वर्ष की अवधि में ही बन्द होने की सम्भावना रहती है। मासिक धर्म के बन्द होने के चार-पाँच वर्ष पहले से अक्सर मासिक धर्म दो-तीन महीने चढ़-चढ़ कर होता है एवं मासिक

धर्म की मात्रा धीरे-धीरे कम हो जाती है। यह कोई बीमारी नहीं है बल्कि मासिक धर्म बन्द होने का एक प्रकार का लक्षण है। मासिक धर्म यदि ५० वर्ष के बाद तक चलता रहे तो स्त्री-रोग-विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिये।

मेनोरेजिया

मासिक धर्म में अत्यधिक रक्तस्राव हो तो उसे मेनोरेजिया कहते हैं। इसमें मासिक के दिनों में अत्यधिक रक्तस्राव या फिर मासिक धर्म चार-पाँच दिन की जगह कई दिनों तक चलता रहे परन्तु मासिक धर्म हर महीने पर अपने सही समय पर शुरू होता है।

इसके कई कारण हैं, जैसे कि खून की कमी, खून के तत्त्वों में गड़बड़ी या कमी, मानसिक परेशानी, योनि में रसौली या रसौली के गुलगुले (पोलिप), नलों में सूजन एवं अण्डकोष के ट्यूमर (जो इस्ट्रोजन नामक हारमोन्स ज्यादा पैदा करते हैं) आदि।

कभी थायरोयड ग्रन्थि के कम या ज्यादा काम करने पर भी रक्तस्राव ज्यादा हो सकता है। लूप या कॉपर टी लगवाने के बाद यदि किसी कारण-वश महिला को हारमोन्स का सेवन कराया गया हो तो भी रक्तस्राव ज्यादा हो सकता है। कभी-कभी बच्चेदानी की झिल्ली में खराबी होने से रक्तस्राव ज्यादा होता है।

उपर्युक्त कारणों से यदि रक्तस्राव ज्यादा हो रहा हो तो स्त्री-रोग-विशेषज्ञ से अन्दरूनी जाँच करवानी चाहिये। इसमें डी एण्ड सी करके झिल्ली की जाँच की जाती है एवं अल्ट्रा साउण्ड से बच्चेदानी तथा अंडकोष और नलों की जाँच की जाती है। यदि झिल्ली में खराबी हो तो ३ से ६ महीने तक हारमोन्स द्वारा इलाज किया जाता है। हारमोन्स की गोली जैसे नारएथीसट्रोन या किसी प्रकार की गर्भ निरोधक गोली या मेडीआक्सी प्रोजेस्ट्रोन मासिक के ५वें दिन से २१वें दिन तक लगातार दिया जाता है। साथ में रक्त की कमी को दूर करने के लिए अधिक मात्रा में प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ, लौह तत्त्व एवं बिटामिन दिये जाते हैं। ऐसा इलाज ३ से ६ महीने तक किया जाता है। यदि मेनोरेजिया उपर्युक्त इलाज से ठीक न हो या गर्भाशय में रसौली हो तो ४० वर्ष के बाद गर्भाशय निकालने का आप-रेशन जिसे हिस्ट्रेक्टमी भी कहते हैं, किया जा सकता है।

पोलिमेनोरिया

अक्सर महिलाओं को मासिक धर्म जल्दी-जल्दी होने लगता है जिसे पोलिमेनोरिया कहते हैं। यह अक्सर नलों में सूजन होने के कारण, गर्भाशय में रसौली, प्रसव के बाद एवं जब शुरू-शुरू में मासिक धर्म शुरू होने के समय या मासिक धर्म के बन्द होने के समय होता है। इससे महिलाओं में खून की बहुत कमी हो जाती है।

मेट्रोरेजिया

कभी-कभी स्त्रियों को मासिक धर्म के बीचो-बीच थोड़ा-सा ज्यादा खून जाता है जिसे मेट्रोरेजिया कहते हैं। यह अक्सर योनि के कैंसर या बच्चेदानी के मुँह में कैंसर, रसौली (जो गर्भाशय के द्वार के बाहर आ रहा हो) बच्चेदानी के मुँह पर यदि जख्म हो तो भी हो सकता है। यदि जाँच द्वारा पता लगे कि कैंसर है तो फिर उसका रेडियोथिरेपी द्वारा या आपरेशन करवाना चाहिये। यदि रसौली हो तो उसे निकलवा देना चाहिये।

मासिक धर्म बन्द होने के पश्चात् रक्तस्राव (पोस्टमीनोपजल ब्लीडिंग) निम्नलिखित कारणों से हो सकता है जैसे योनि का कैंसर, अंडकोष का कैंसर या ट्यूमर, योनि द्वार का कैंसर, बैजाइना का कैंसर, अक्सर बेकायदे हारमोन्स का सेवन करने से भी होता है।

यदि मासिक धर्म के बन्द होने के एक वर्ष पश्चात् किसी महिला को रक्तस्राव हो तो स्त्री-रोग-विशेषज्ञ की सलाह लेकर अन्दरूनी जाँच एवं उचित इलाज जरूर करवाना चाहिये।

———

अध्याय १०

प्रोलैप्स यूटरस

गर्भाशय यदि योनि द्वार से बाहर आ जाये तो उसे प्रोलैप्स यूटरस कहते हैं। शुरू-शुरू में बच्चेदानी अपनी जगह से नीचे खिसक जाती है, इसके साथ पेशाब की थैली भी नीचे आती है जिसे सिस्टोसील कहते हैं एवं टट्टी के रास्ते का अगला भाग भी ढीला होता है एवं योनि द्वार से आगे की तरफ झाँकते हैं जिसे रेक्टोसील कहते हैं।

इससे पेडू में दर्द, कमर में दर्द, पेशाब जाने में रुकावट या फिर बार-बार पेशाब लगने का लक्षण, बैठकर पेशाब करने में पेशाब नहीं उतरती है परन्तु यदि थोड़ा झुककर या औंधे खड़े होकर पेशाब करने की कोशिश करें तो पेशाब आसानी से उतर जाती है।

बच्चेदानी के बाहर आने पर बच्चेदानी के मुँह पर घाव हो जाता है एवं अक्सर इस घाव से खून रिसता है जिसे लोग कैंसर समझते हैं।

बच्चेदानी के नीचे खिसक जाने के निम्नलिखित कारण हैं

(१) प्रसव के समय अक्सर योनि द्वार फट जाता है। यदि बच्चा तन्दुरुस्त हो तो भी योनि द्वार का मुँह ज्यादा खुल जाता है।

(२) यदि प्रसव में काफी समय तक दर्द होने के बावजूद भी बच्चा नीचे न उतरे एवं जबरदस्ती बैठाकर जोर लगाकर बच्चा जनने की कोशिश की जाये।

(३) प्रसव के पश्चात् ठीक से व्यायाम एवं आराम न करने से।

(४) खून की कमी के साथ जल्दी-जल्दी यदि बच्चा पैदा हो।

(५) कभी-कभी बच्चेदानी का मुँह पूरा न खुलने पर यदि कोई डॉक्टर औजार लगवा कर बच्चा पैदा करवाये तो बच्चेदानी को नीचे थामने वाली मांस-पेशियों पर जोर पड़ने के कारण, उनमें कमजोरी आने के कारण।

(६) अक्सर मासिक धर्म के रुकने के पश्चात् बच्चेदानी को थामने

वाली मांस-पेशियाँ कमजोर पड़ जाती हैं। ऐसा इस्ट्रोजन नामक हारमोन्स की कमी के कारण होता है।

(७) यदि किसी औरत को खाँसी या कब्जियत रहे या पेट में कोई रसौली वगैरह हो।

यदि बच्चेदानी अपनी जगह से नीचे खिसक गयी है तो उसे आपरेशन द्वारा अपनी जगह वापस लाया जा सकता है। बच्चेदानी अपने जगह पर फिर से वापस हो जाती है एवं औरत को बाद में मासिक धर्म महीने-महीने होता रहता है एवं यदि वह चाहे तो वह बच्चा भी जन सकती है।

जिन औरतों की उम्र ४५ वर्ष से ज्यादा हो जाती है उनकी बच्चेदानी निकाल दी जाती है एवं योनिद्वार को ठीक से बना दिया जाता है। यह योनिद्वार का बड़ा आपरेशन होता है परन्तु इसको विशेषज्ञ के द्वारा करवाने से किसी भी प्रकार की चिन्ता करने की बात नहीं है। इसमें सबसे बड़ी बात यह है कि इस आपरेशन के पहले काफी दिन तक पट्टी की जानी चाहिये। बच्चेदानी को पट्टी के जरिये अंदर रखने से आपरेशन के समय खून कम रिसता है एवं टाँके भी अच्छे रहते हैं और आपरेशन के बाद मरीज को अस्पताल में ज्यादा दिन नहीं रहना पड़ता है।

बच्चेदानी अपनी जगह से नीचे न खिसके इसलिए निम्नलिखित प्रयास करना चाहिये—

१. गर्भावस्था के दौरान गर्भवती स्त्री को व्यायाम करना चाहिये एवं उसमें खून की कमी नहीं रहनी चाहिये।
२. दोपहर को आराम जरूर करना चाहिये।
३. प्रसव ठीक से उचित ढंग से कराना चाहिये। प्रसव के पश्चात् के व्यायाम जो खास तरह से किये जाते हैं, करवाना चाहिये। दूसरा बच्चा तीन वर्ष के बाद होना चाहिये। प्रसव के बाद भारी सामान ज्यादा नहीं ढोना चाहिये।

अक्सर बच्चेदानी के नीचे आने पर औरतें छल्ला लगवा लेती हैं। छल्ला निम्नलिखित दशा में लगवाना चाहिये।

—गर्भवती स्त्री में, या फिर प्रसव के पश्चात्।

—उन स्त्रियों में जिनमें आपरेशन करने पर जान का खतरा हो। जैसे दिल के मरीज इत्यादि।

———

अध्याय ११

बाँझपन एवं पेडू में सूजन

यदि शादी के एक साल पश्चात् स्त्री पुरुष के साथ रहते हुए एवं दोनों के चाहने पर गर्भ न ठहरे तो उसे बाँझपन कहते हैं। बाँझपन स्त्री एवं पुरुष की कमी (दोनों को ही) से भी होती है।

पुरुष में बाँझपन के कारण

— पुरुष नपुंसक हो सकता है। उसके जननांग के द्वार में कमी हो सकती है (जैसे हाइपोस पिडियास या एपीसपिडियास)।

— शुक्रग्रन्थि में शुक्राणुओं के न बनने या शुक्रग्रन्थि से मूत्र द्वार तक बाहर निकलने में बाधा पड़ने के कारण।

— शुक्रग्रन्थि किसी चोट, बीमारी जैसे टी० बी० (या रेडियेशन की वजह से सूख जाय) मम्स नामक बीमारी में शुक्रग्रन्थि में इन्फेक्शन के कारण शुक्रग्रन्थि सूख जाती है।

— टी० बी० एवं सुजाक की बीमारी में शुक्रग्रन्थि के ऐपिडिडिमिस का हिस्सा नष्ट हो जाता है। इसी तरह प्रास्ट्रेट नामक ग्रन्थि में पुराने इन्फेक्शन के कारण भी वीर्य में खराबी आ जाती है।

— अत्यधिक धूम्रपान, मद्यपान, आधुनिक खान-पान एवं मानसिक थकान के कारण, संभोग करते समय जल्दी ही कामेच्छा के पूर्ण होने के पहले धात के निकल जाने से।

महिलाओं में बाँझपन के कारण

— बच्चेदानी में किसी प्रकार की पैदायशी कमी जैसे गर्भाशय न हो, योनि की नीचे की न हो।

— स्त्री में सम्भोग की चाह न हो।

— एण्डोक्रीन ग्रन्थियों में कमी जैसे पिट्यूटरी, हाइपोथीलामस, थायरोड नामक ग्रन्थि एवं अण्डकोष कम काम करते हों।

— नलों में सूजन के पश्चात् नलें बन्द हो जाते हैं। यह कई कारणों से हो सकता है जैसे सुजाक या क्षय रोग के कारण, कभी-कभी

गर्भपात एवं प्रसव के पश्चात् नलों में सूजन हो जाती है एवं नलों में मवाद भर जाती है। कभी-कभी इसके साथ अण्डकोष में भी मवाद पड़ जाती है एवं दोनों नलें बन्द हो जाते हैं।

— योनिद्वार में कई तरह की सूजन जिसे वेजिनाइटिस कहते हैं या रसौली के कारण सम्भोग में दिक्कत होती है।

— मधुमेह की बीमारी यदि काबू में न लाया गया हो तो भी बाँझपन की सम्भावना रहती है।

— कभी-कभी अज्ञानता के कारण गर्भ नहीं ठहर पाता है जैसे महीने के किन दिनों में संभोग करने से बच्चा ठहर सकता है इसका ज्ञान नहीं होता है।

बाँझपन के लिए की गयी जरूरी जांचें

पुरुष में

— पुरुष की जननांग की पूरी तरह जाँच करनी चाहिये।

— नपुंसकता, वेरिकोसील एवं अधिक मात्रा में मदिरा का सेवन, बीड़ी-सिगरेट का सेवन, विवाहित जीवन में अन्य स्त्रियों से अवैध सम्बन्ध, सुजाक, सिफलिस इत्यादि के बारे में पता लगाना चाहिये।

— वीर्य की जाँच एवं शुक्राणु में कमी और शुक्राणुओं के आकार-प्रकार में विकृति की जाँच होनी चाहिये।

— यदि वीर्य की थैली की जाँच से पता लगे कि शुक्रग्रन्थि में शुक्राणु बनते हैं पर वीर्य में नहीं पाये जाते हैं तब वेसिकुलोग्राम (वीर्य की नली की जाँच रेडियोओपक डाई द्वारा) से वीर्य की नली कहाँ से बन्द हो गयी है, पता लगाया जा सकता है।

महिलाओं में

— महिला के गर्भाशय की पूरी जाँच एवं बच्चेदानी की झिल्ली की जाँच, मासिक धर्म शुरू होने के पहले की जाती है।

— महिला के नलों की जाँच मासिक धर्म के बच्चे से दसवें दिन के भीतर की गर्भाशय में दवा डालकर, एक्सरे द्वारा देखा जाता है जिसे हिस्ट्रोसेलपिंगोग्रफी कहते हैं। इस एक्सरे से नलें कहाँ से बन्द हैं पता लगता है। नलों में किसी और प्रकार की बीमारी जैसे नलें फूले हुए तो नहीं हैं जो नलों के अन्दर पानी या मवाद

के जमा होने से होता है जिसे हाइड्रोसेलपिंगस एवं पायोसेल-पिंगस कहते हैं ।

— महिला के अण्डकोष से अण्डे निकलते हैं या नहीं जिसे ओम्युलेशन कहते हैं । इसकी जाँच निम्नलिखित प्रकार से की जाती है —

१. यदि रोज प्रातःकाल महिला अपने शरीर का तापक्रम ले तो पता चलता है कि अंडकोष से अंडे झरने के बाद शरीर का तापक्रम आधा डिग्री बढ़ जाता है, यह प्रतिक्रम मासिक धर्म शुरू होने तक रहता है ।

२. अल्ट्रासाउण्ड से अंडकोष में अंडे पनप रहे हैं कि नहीं देखा जा सकता है । इसके साथ गर्भाशय में किसी प्रकार की रसौली या अड़चनों का पता लग जाता है ।

३. कभी-कभी महिलाओं में मासिक धर्म की गड़बड़ी पायी जाती है । मासिक धर्म कई-कई महीने पर होता है एवं बहुत ही कम मात्रा में होता है । ऐसे मरीजों में एफ. एस. एच; एल. एच टी ३, टी ४ एवं टी, एस, एच नामक हारमोन्स की जाँच की जाती है । यदि इनमें कमी पायी जाय तो इन कमियों का आधुनिक इलाज उपलब्ध है ।

बाँझपन का इलाज

— यदि पुरुष में कोई कमी हो, शुक्राणु कम बनते हों तो उनका इलाज किया जा सकता है एवं पुरुषों को इसके लिए शर्म नहीं महसूस करनी चाहिये ।

— महिला में अगर अंडकोष से अंडे नहीं बनते हों तो इलाज किये जाने पर अंडे बनने लगते हैं । यदि नलें बन्द हों तो किस कारण से नलें बन्द हुए हैं । यदि नलें टी० बी० की बीमारी से बन्द हो गये हैं तो उसे नहीं खोला जा सकता है यदि किसी अन्य बीमारी से बन्द हो गये हैं तो उसे माइक्रोसर्जरी द्वारा ठीक किया जा सकता है एवं इससे काफी मात्रा में सफलता मिलती है ।

— यदि किसी कारणवश पुरुष की मर्दानगी में कमी है परन्तु वीर्य ठीक बनते हों तो ऐसे दम्पतियों में वीर्य को इकट्ठा करके कृत्रिम

गर्भाधान किया जा सकता है एवं इस क्रिया में भी काफी सफलता मिलती है।

— यदि किसी पुरुष के वीर्य में कमी है एवं इलाज के बावजूद ठीक नहीं हो सकता है या स्त्री की नलें बन्द हो गये हैं तो ऐसी अवस्था में इनविट्रो फर्टीलाइजेशन किया जा सकता है जिसे ट्यूब बेबी कहते हैं।

पेडू में सूजन

बच्चेदानी के नलों एवं अण्डकोष में सूजन को पेल्विक इन्फ्लेमेशन कहते हैं।

पेडू में सूजन के कारण

सुजाक एवं सिफिलिस, क्लोमाइडिया ट्रेकोमेटिस, क्षय रोग, इकोलाई एवं ऐनेरोबिक बैक्ट्रिया स्टेफाइलो एवं स्ट्रेपट्रोकोकाई जीवाणुओं के कारण।

शुरुआत में नलों में सूजन आ जाती है एवं फिर अण्डकोष में हो जाती है। नलों में मवाद भर जाती है। कभी-कभी अण्डकोष में भी मवाद भर सकता है एवं सारे पेडू में सूजन आ जाता है। नलों में सूजन से नलें बन्द हो जाते हैं एवं अक्सर बाँझपन नलों के बन्द हो जाने से होता है।

—यदि नलों में सूजन क्षय रोग की वजह से हो तो, क्षयरोग का इलाज करवाना चाहिये। यदि नलों में सूजन किसी कारणवश हो तो उसका यथायोग्य इलाज करवाना चाहिये।

अध्याय १२

योनि का कैंसर

योनि का कैंसर गर्भाशय में या योनिद्वार में हो सकता है। योनिद्वार का कैंसर ३० वर्ष से ५० वर्ष की उम्र तक होता है एवं गर्भाशय का कैंसर मासिक धर्म के बन्द होने के बाद (५० वर्ष से ७० वर्ष की उम्र तक) होता है। यदि किसी भी महिला का अक्सर मासिक धर्म के बीच में या लगातार खून रिसता हो, सम्भोग के बाद शुरू-शुरू में खून का दाग दिखाई पड़े तो कैंसर की सम्भावना हो सकती है एवं इसके लिए उचित जाँच करवानी चाहिये। योनि का कैंसर बाद में गर्भाशय एवं पेडू में फैल जाता है। ऐसी अवस्था में खून के साथ मवाद भी रिस सकता है और रोगी बहुत कमजोर हो जाता है, खून की कमी हो जाती है, भूख में कमी हो जाती है, नसों में कैंसर फैल जाने से असहनीय पीड़ा पेडू में एवं पूरे पैर में होती है। बाद में टट्टी पेशाब का रास्ता एक हो जाता है एवं योनिद्वार से टट्टी और पेशाब भी निकलता है एवं मरीज की दशा बड़ी दयनीय हो जाती है।

गर्भाशय के कैंसर में मासिक धर्म बन्द होने के बाद फिर से रक्त-स्राव होने लगता है या फिर मवाद भी, रक्तस्राव के साथ शुरू हो जाता है एवं शुरू में इलाज न होने पर यह भी उपर्युक्त रूप धारण कर लेता है।

योनिद्वार का कैंसर उन महिलाओं को ज्यादा होता है जिनके बच्चे ज्यादा होते हैं एवं जिनका विवाह छोटी उम्र में हुआ हो। अवैध यौन सम्बन्ध रखने से और सुजाक, सिफिलिस एवं हरपीस वाइरस की वजह से भी ज्यादा होता है। आर्थिक अवस्था से कमजोर वर्ग में यह ज्यादा पाया जाता है।

यदि किसी औरत को सम्भोग के बाद खून का धब्बा लगता है तो उसकी अन्दरूनी जाँच पैप स्मियर तथा कोलपो-माइक्रोस्कोपी द्वारा जाँच होनी चाहिये एवं यदि कैंसर का शक हो तो योनि के मुँह की टुकड़ी की जाँच की जाती है जिसे बायोप्सी कहते हैं। इसी तरह से मासिकधर्म के बन्द होने के बाद यदि किसी को रक्तस्राव या मवाद जाये तो गर्भाशय की अन्द-रूनी झिल्ली की जाँच (जिसे डी एण्ड सी कहते हैं) करनी चाहिये एवं इस

जाँच से गर्भाशय के कैंसर का पता लग जाता है। फिर इस कैंसर की स्टेजिंग की जाती है। दोनों ही तरह के कैंसर को कैंसर एक, दो, तीन एवं चार स्टेजों में बांटा जाता है। कैंसर की एक और दो स्टेज का इलाज किये जाने पर मरीज ७५ प्रतिशत तक अच्छे हो जाते हैं तथा कैंसर के तीसरे एवं चौथे स्टेज का कोई निदान नहीं है, केवल बिजली की सिकाई द्वारा कुछ हद तक कुछ परेशानियों को कम किया जा सकता है।

कैंसर के स्टेज एक और दो को रेडियम, सिज़ियम, बिजली की सिकाई, कोबाल्ट तथा थैराट्रान द्वारा किया जा सकता है एवं मरीज ठीक भी हो जाते हैं। बिजली की सिकाई के बाद उल्टी, टट्टियाँ, भूख में कमी, खून के श्वेत रक्त कण इत्यादि में कमी हो सकती है। अधिक मात्रा में ग्लूकोज, शिकंजी एवं फलों के रस के सेवन से इस तरह की उल्टियाँ बन्द हो जाती हैं। बिजली की सिकाई के बाद यदि टट्टियाँ ज्यादा हों तो एक्री-फ्लोविन गिलसरिन नामक दवा का डूस एवं कोरटिकोस्टिरोयड का सेवन कराया जाता है।

बिजली की सिकाई से पेट के ऊपर की चमड़ी जल जाती है परन्तु आजकल कोबाल्ट की सिकाई एवं थैराट्रान की सिकाई से यह परेशानी नहीं हो पाती है। कैंसर के स्टेज एक एवं दो के मरीजों का इलाज आप-रेशन द्वारा पूरी तरह से बच्चेदानी और दोनों नलें एवं अण्डकोष, योनिद्वार का ऊपरी भाग और पेडू की पेशियों एवं तामम लिम्फ ग्लैडस को निकाल दिया जाता है। इस आपरेशन का नतीजा काफी अच्छा होता है परन्तु आधुनिक बिजली की सिकाई का नतीजा अच्छा पाया जाता है इसलिए आजकल बिजली की सिकाई पर ज्यादा जोर दिया जाता है।

गर्भाशय के कैंसर के स्टेज एक एवं दो में बिजली की सिकाई देकर फिर पूरे बच्चे बच्चेदानी के आपरेशन द्वारा निकाल दिये जाते हैं।

कुछ दवाएँ जिन्हें केमोथिराप्युटिक ऐजेण्ट कहते हैं, गर्भाशय के दोनों प्रकार के कैंसर में कारगर नहीं होती हैं।

अण्डकोष का कैंसर

यह कैंसर अक्सर दोनों अण्डकोष में होता है एवं चालीस वर्ष की उम्र के बाद होता है। कुछ अण्डकोष के ट्यूमर बीस वर्ष की उम्र से चालीस वर्ष की उम्र में होता है। इस तरह के ट्यूमर या गोला कैंसर के नहीं होते हैं।

—इस तरह के गोलों में मरीज पेट में गोले की शिकायत या अचानक पेट में तीव्र दर्द महसूस होने के कारण, या फिर जननांग से खून रिसने के कारण आता है। यदि कोई मरीज चालीस वर्ष की उम्र के उपरान्त मासिक धर्म बन्द होने के बाद पेट में गोले की शिकायत या जननांग से खून रिसने की शिकायत बताये तो उसकी ठीक से पेट की जाँच एवं अन्दरूनी जाँच होनी चाहिये।

—अल्ट्रासाउण्ड द्वारा पेट की जाँच एवं बच्चेदानी की झिल्ली की जाँच करवाना चाहिये। पेट में पानी भर जाता है। पेट के पानी की जाँच से भी पता लग जाता है कि उसे कैंसर है या नहीं।

—कभी-कभी आँतों में कैंसर होता है जो दिखाई नहीं पड़ता परन्तु पेट में पानी एवं अण्डकोष में कैंसर का गोला दिखाई पड़ने लगता है। इस तरह का अण्डकोष का कैंसर सेकेण्डरी कैंसर कहलाता है। इसलिए आमाशय, आँतों की जाँच, गुर्दे की नली की जाँच, छाती का एक्सरे वगैरह सब होना चाहिये।

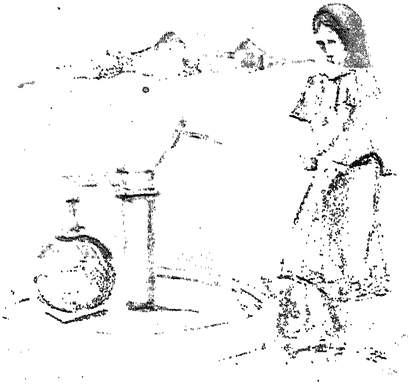
—जैसे ही कैंसर का शक हो तो तुरन्त सब जाँचों के बाद पेट खोल कर आपरेशन द्वारा देखना चाहिये कि मरीज आपरेशन के लायक है या नहीं तथा कोशिश करके ज्यादा-से-ज्यादा अण्डकोष के कैंसर का गोला एवं बच्चेदानी एवं मिसेण्ट्री इत्यादि निकाल देनी चाहिये और बाद में मरीजों को केमोथिरापी (दवा जैसे एण्डाआक्सान, थायोटेप, सिसप्लेटिनम इत्यादि) दी जाती है। इन दवाओं से उपचार के दौरान खून के रक्त-कण की कमी होने का डर रहता है, उसका इलाज खून चढ़ाकर किया जाता है एवं बाल भी सारे झड़ जाते हैं। इसकी चिन्ता नहीं करनी चाहिये। केमोथिरापी अस्पताल में होनी चाहिये एवं मरीज के रिश्तेदारों को इससे उत्पन्न होने वाली तकलीफों के बारे में बता देना चाहिये क्योंकि इन दवाओं से मरीज काफी साल तक ठीक रहता है। कुछ मरीजों का रेडियोथिरापी (बिजली की सिंकाई) भी की जाती है।

चित्र खण्ड

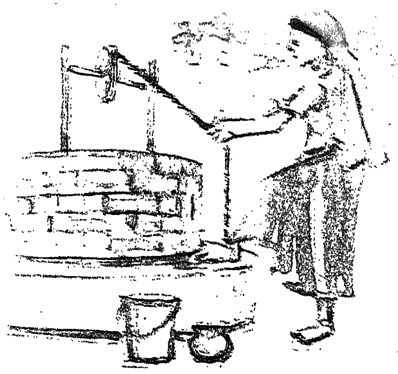
महिलाओं के स्वास्थ्य की रक्षा के लिये भारत सरकार भी प्रयत्नशील है। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मन्त्रालय समय-समय पर पत्र-पत्रिकाओं के माध्यम से समाज को स्वास्थ्य लाभ की उपयोगी जानकारी देता रहता है। फरवरी ६० में 'यूनिसेफ' तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय के सहयोग से प्रकाशित एक पत्रिका 'दस्त लगने पर बेहतर देखभाल' में अनेक उपयोगी चित्र दिये गये हैं। इनमें से कुछ चित्रों को मैंने अपने पाठकों के लिये उपयोगी समझा इसलिये उनका उपयोग इस चित्र खण्ड में यथावत किया जा रहा है। 'नेश्ले' प्राइवेट इण्डिया लिमिटेड ने बच्चों के स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक प्रकार के खाद्य पदार्थ तैयार किये हैं। जिनसे सम्बन्धित चित्रों को भी मैंने इस पुस्तक के माध्यम से पाठकों तक पहुँचाना उचित समझा। सुधी पाठक अतिसार या दस्त सम्बन्धी अध्याय में जहाँ अतिसार एवं दस्त सम्बन्धी चित्रों को उपयोगी पायेंगे, वहीं 'पोषण' अध्याय में खाद्य पदार्थ (प्रोटीन) से सम्बन्धित चित्र उनके सहयोगी बनेंगे। हम इन चित्रों की प्राप्ति के लिये स्वास्थ्य मन्त्रालय तथा 'नेश्ले' दोनों के आभारी हैं।

—लेखक

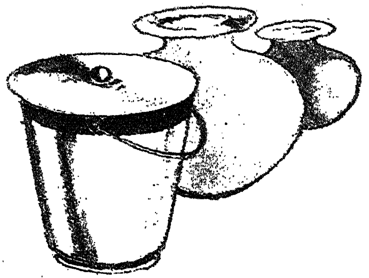
ध्यान रखें कि आपके पीने का पानी सुरक्षित है



1. हमेशा किसी कुएं, ट्यूबवेल या किसी अन्य साफ स्रोत से ही पीने का पानी भरें।



2. इस बात का विशेष ध्यान रखें कि कुंए के चारों ओर मुंडेर बनी हो। मुंडेर होने से पशु कुंए के निकट नहीं आयेंगे और इसे गंदा नहीं करेंगे।



3. पानी साफ बर्तन में पूर्णतया ढक कर रखें।

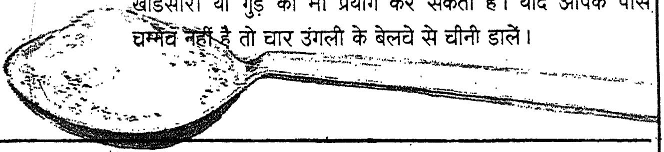
4. पानी के बर्तन से पानी निकालने के लिए करछी का प्रयोग करें। पानी के बर्तन में कभी हाथ न डालें।

1. इसमें दो उंगलियों की चुटकी भर नमक डालें। यदि पिसा हुआ नमक नहीं है तो नमक की एक डली को बारीक पीसकर डालें। चित्र को ध्यान से देखें। महिला किस प्रकार अपनी दो उंगलियों से एक चुटकी नमक ले रही है। जो अतिरिक्त नमक उंगलियों में लग जाय तो उसे अलग झाड़ दीजिये।

2. जब तक नमक पूरी तरह घुल जाय, इस मिश्रण को एक साफ चम्मच से हिलाते रहें।

3. एक चम्मच पानी चखकर देखिए। यह आपके आंसुओं से अधिक नमकीन न हो। यदि नमक अधिक हो तो यह पानी फेंक दीजिए और दुबारा पानी बनायें। इस.बार नमक थोड़ा कम डालें।

4. अब चीनी का ऊपर तक भरा हुआ चम्मच उस पानी में डालें। नीचे दिए आकार का चम्मच प्रयोग करें। यदि चीनी नहीं है तो आप खांडसारी या गुड़ का भी प्रयोग कर सकती हैं। यदि आपके पास चम्मच नहीं है तो चार उंगली के बेलचे से चीनी डालें।

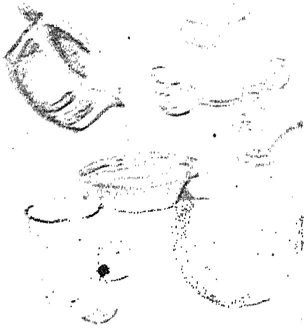


5. इस मिश्रण को, चीनी घुलने तक, साफ चम्मच से हिलाएं।

6. इस प्रकार हर बार ताजा शरबत बनायें, और हर पतले दस्त के बाद अपने बच्चे को पिलाएं। शरबत धीरे-धीरे (छोटे-छोटे घूंट देकर) पिलाएं। यदि बच्चा उल्टी करता है तो इसी प्रकार दुबारा मिश्रण घोलकर शरबत बनाकर धीरे-धीरे पिलाएं। यदि उसे प्यास लगती है तो उसे और शरबत पिलाएं।

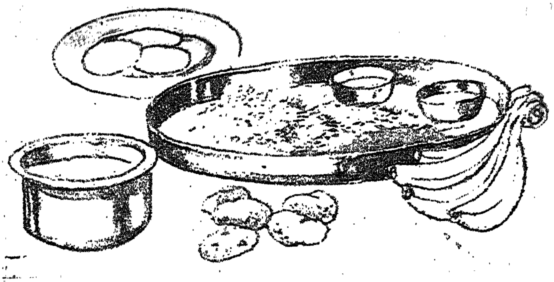
दस्तों के दौरान शिशु का

मां का दूध



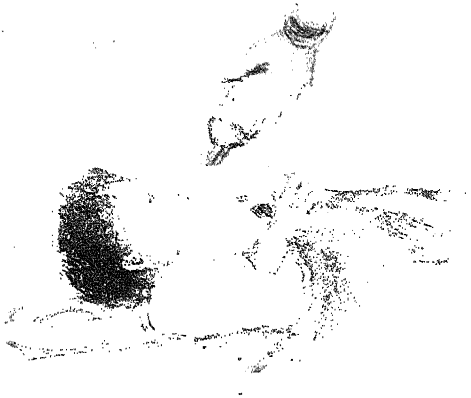
घर पर उपलब्ध कई तरल पदा
अधिक मात्रा में

नमक तथा चीनी द्वारा बनाया गय
शरबत या ओ.आर.एस पैकेट क
मिश्रण .



नरम भोजन बार-बार दिन भर दि
जाये दस्त रुकने के बाद अधि

दस्त होने के



दूध की बोतल

दूध की बोतल में कीटाणु हो जाते हैं। दूध पिलाने की बोतल का प्रयोग कभी न करें।

बासी या गन्दा भोजन

सब्जी तथा फलों में गर्द तथा कीटाणु होते हैं। यदि आप इन्हें बिना धोए खायेंगे तो दस्त के शिकार हो जायेंगे। बासी भोजन भी खराब हो सकता है तथा दस्त का कारण बन सकता है।

गन्दा पानी

गन्दी नदियों और झीलों का पानी दस्त का कारण बन सकता है।

कारण

गन्दे हाथ तथा नाखून

यदि हाथ या नाखून मैले या गंदे हैं, तो यही मैल भोजन में चला जाता है। इनके कारण दस्त लग सकते हैं।

मक्खियां

मक्खियां सब से गंदी कीटाणु होती हैं। मक्खियां पहले मल पर बैठती हैं, फिर. भोजन पर बैठकर उसे गंदा करती हैं। गंदे भोजन के सेवन्न से दस्त लग सकते हैं।

शौचालय की कमी

मल सबसे बड़ी गन्दगी है जो मक्खियों को आकर्पित करता है इसलिए घर के आस-पास मल-मूत्र खतरनाक होता है।

स्तनपान

जब तक हो सके बच्चे को स्तनपान कराएं। मां का दूध बच्चे के लिए सबसे साफ तथा सुरक्षित है। अन्य सभी तरल चीजें उसे प्याले या चम्मच या पलाडी द्वारा पिलाएं।

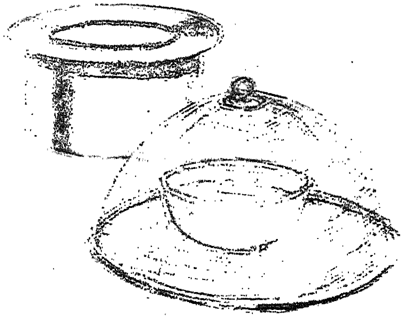
स्वच्छ पीने का पानी

पीने का पानी ट्यूबवेल व अन्य साफ जगहों से ही भरियें। पीने का पानी साफ बर्तन में ढक कर रखें। जहां से पीने का पानी भरते हों, वहां या उसके आस-पास अपने गंदे कपड़े न धोएं तथा वहां स्नान आदि भी न करें।

साफ ताजा खाना

फल तथा सब्जियां अच्छी तरह धोएं। जहां तक सम्भव हो ताजा पका भोजन ही खावें। बासी भोजन को खाने से पहले अच्छी तरह उबालें। यदि भोजन से बदबू आ रही हो या उसका स्वाद खराब हो गया हो, तो उसका सेवन न करें।

रोकथाम

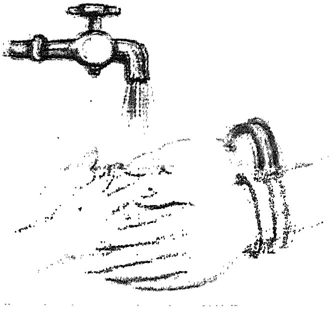


खाना ढक कर रखें

पीने का पानी तथा भोजन ढक कर रखें ताकि उन पर मक्खियां न बैठें और गंदगी न छोड़ें।

शौचालय का प्रयोग करें

शौच के लिए शौचालय का प्रयोग करें। यदि कोई शौचालय न हो तो खेतों में जायें। अपने घर से तथा पीने के पानी की सप्लाई से दूर जाकर मल त्याग करें। मल को मिट्टी से ढक दें। इसी प्रकार बच्चे की टट्टी को दूर फेंका जाना चाहिए और इसे मिट्टी से ढक दिया जाना चाहिए। हाथ अच्छी प्रकार धोने चाहिए।

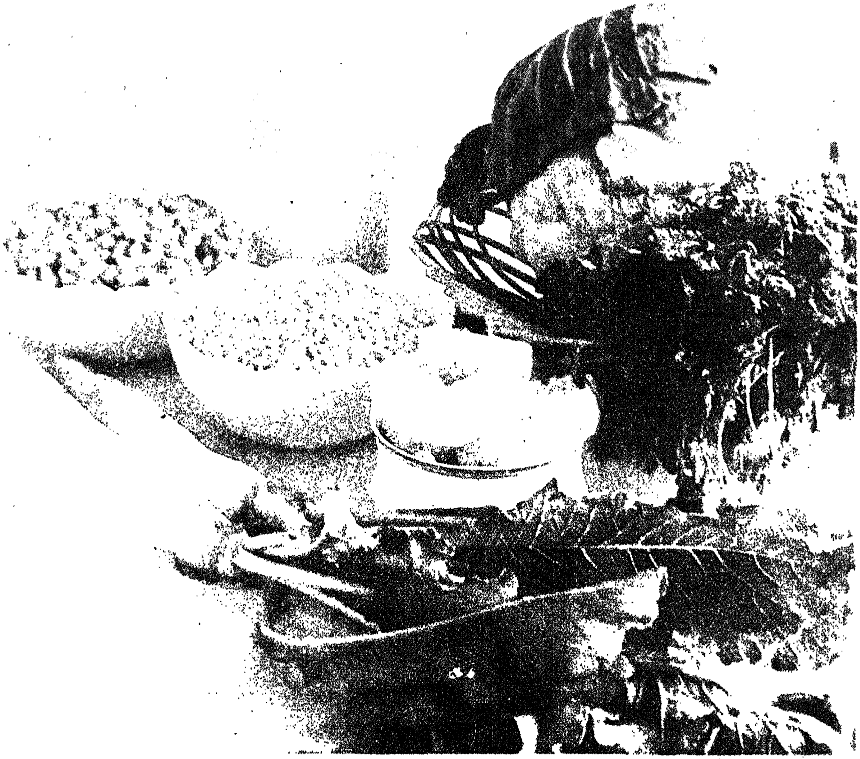


हाथों को धोएं

भोजन पकाने के पहले या बच्चे को भोजन खिलाने से पहले, अपने हाथ साबुन से धोएं। शौचालय के बाद भी आपको अपने हाथ अच्छी प्रकार धो लेने चाहिए। अपने बच्चे के हाथ भी धुलाएँ। अपने और बच्चे के नाखून काटकर उन्हें छोटा ही रखें।

कैल्सियम

हड्डियों/दांतों के लिए लाभप्रद



दूध, पनीर, गाढ़ी हरे रंग की सब्ज़ियाँ, साबुत दालें

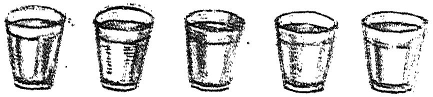
आयरन

रक्त रचना के लिए आवश्यक

मांस, कलेजी, अंडे, हरी सब्ज़ियाँ [illegible]

ओ. आर. एस. पैकेट का विशेष घोल कैसे बनायें

पैकेट पर लिखी बनाने की विधि पढ़िए। उस पर लिखा होगा कि कितना पानी प्रयोग करना है। हम, यहाँ एक लीटर पैकेट के प्रयोग का तरीका बताते हैं।

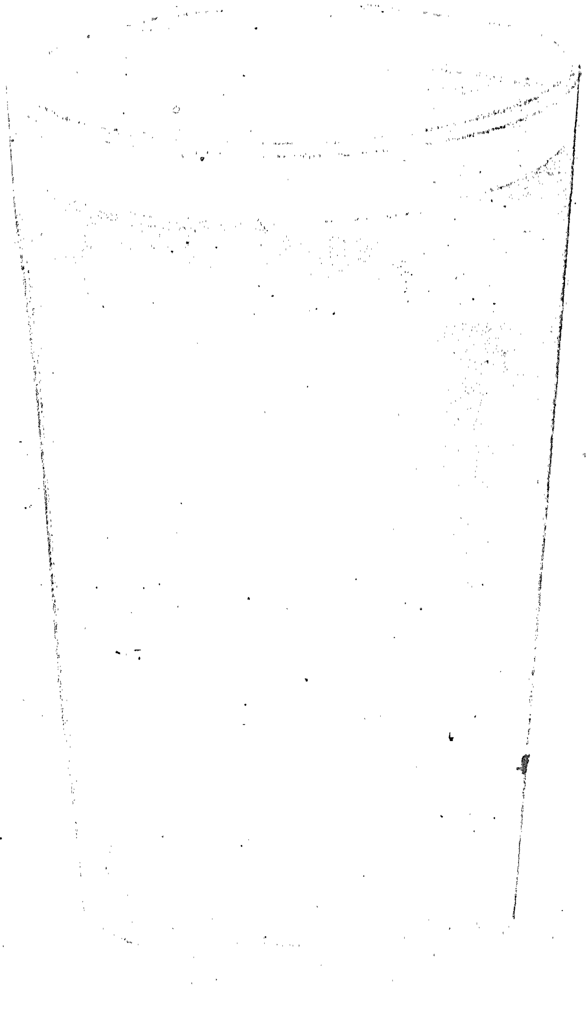
	1. पांच गिलास या चार पाव या एक लिटर साफ पीने का पानी एक बड़े साफ बर्तन में डालें। गिलास का सही आकार सामने वाले पृष्ठ पर दिखाया गया है।
	2. ओ.आर.एस. पैकेट का सारा पाउडर पानी में उंडेल दें।
	3. पाउडर के पूरी तरह घुलने तक उसे साफ चम्मच से हिलाते रहें।
	4. हर पतला दस्त होने के पश्चात मिश्रण का एक गिलास धीरे-धीरे बच्चे को पिलाएं। एक बार एक ही घूंट पिलाएं और चम्मच इस्तेमाल करें। यदि वह प्यासा हो तो उसे थोड़ा और शरबत पिलाएं।

बचे रहे ओ.आर.एस. घोल को किसी साफ स्थान पर ढक कर रखें। हर रोज ओ.आर.एस. का नया घोल बनाएं। यदि पिछले दिन का घोल बचा पड़ा है तो उसे फेंक दें।

फार्मेसियों में जो ओ.आर.एस. के पैकेट उपलब्ध होते हैं वे विभिन्न आकार के हो सकते हैं। कुछ पैकेट पानी की निर्धारित मात्रा में (एक गिलास, एक लिटर आदि में) पूरी तरह उंडेल देने होते हैं जबकि कुछ में ओ.आर.एस. पाउडर को मापने के लिए प्लास्टिक के चम्मच रखे होते हैं। इस्तेमाल ध्यान रहे पैकेट पर लिखी हिदायतों का विशेष सावधानी से पालन करें।

घर पर नमक और चीनी का विशेष शरबत कैसे बनायें

कभी-कभी आपको जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.) का पैकेट नहीं मिलता। ऐसी स्थिति में आप अपने घर में ही विशेष शरबत बना सकते हैं।



200 मि.ली. माप वाला एक साफ गिलास लें। चित्र के गिलास के मापानुसार आप अपना गिलास ले लें। आप इस गिलास के साथ अपने गिलास को मापकर भी देख सकते हैं। गिलास में साफ पीने का पानी भरें।

प्रोटीन्स

शरीर का विकास करने वाला शरीर पोषक

दूध, पनीर, अंडा, मछली, मांस, मुर्गी, साबुत अन्न,
गिरीदार फल, दालें, फलियाँ

कार्बोहाइड्रेट्स

ऊर्जा उत्पादक

गेहूं, चावल, आलू, सेम या लोभिया, मक्का, ताजे फल, चीनी

फ़ैट्स

शरीर को गर्म रखने वाला ऊर्जा प्रदान करने वाला

मक्खन, खाना पकाने के तेल, अंडे, क्रीम, गिरीदार फल

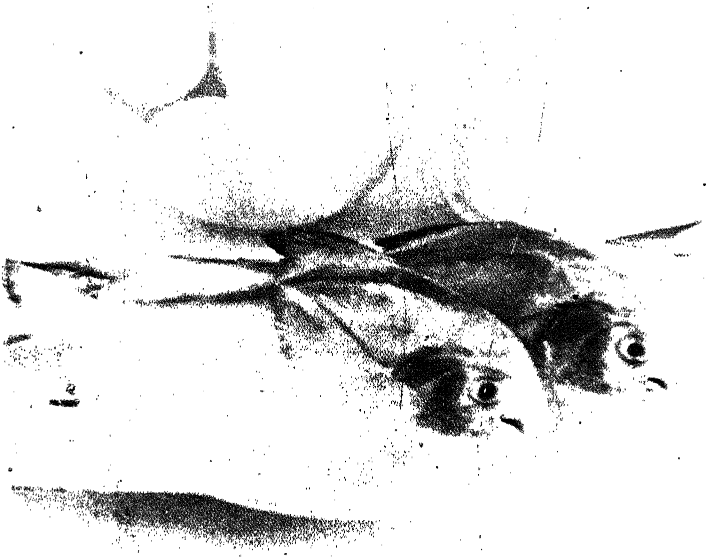
विटामिन ए

आंखों के लिए लाभप्रद

मछली की कलेजी का तेल, दूध, अंडे, मक्खन, घी,
हरी सब्जियाँ, आम, पपीता

विटामिन डी

दांतों, हड्डियों के लिए लाभप्रद



मछली की कलेजी का तेल, मछली, मक्खन, अंडा

विटामिन ई

रक्त संचार प्रणाली के लिए लाभप्रद

अंकुरित गेहूं, पत्तेदार सब्जियाँ, वनस्पति तेल, साबुत अन्न

विटामिन बी कॉम्प्लेक्स

भूख, विकास, आँखों और त्वचा के लिए लाभप्रद

साबुत अन्न, दूध, अंडा, कलेजी, मास, हरी सब्जियाँ

विटामिन सी

हड्डियों, दांत, रक्त नलिकाओं के विकास के लिए आवश्यक

संतरे, नीबू, मौसम्मी, अंगूर, टमाटर, बंदगोभी

स्वास्थ्य ही जीवन

(महिलाओं के लिये)

लेखक

डॉ० कृष्णा मुकर्जी

प्रोफेसर—स्त्री रोग एवं प्रसूति विज्ञान

मोती लाल नेहरू मेडिकल कालेज, इलाहाबाद

प्रकाशक

मीनू पब्लिकेशन्स

२०/३४ म्योर रोड, इलाहाबाद २११००२